

БЛЮДА ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ

КНИЖНЫЙ КЛУБ

Мясо является высокопитательным продуктом. Главное его достоинство — белки, ведь именно они способствуют регуляции и самовосстановлению организма. Их количество в среднем составляет 15—20 % от общего веса и меняется в зависимости от вида животного, его упитанности, возраста и пола. В конине — 20 %, говядине и баранине — 16—20 %, в жирной свинине — 12 %, в кроличьем мясе — 20 % белков.

К выбору мясных продуктов надо относиться особенно внимательно.

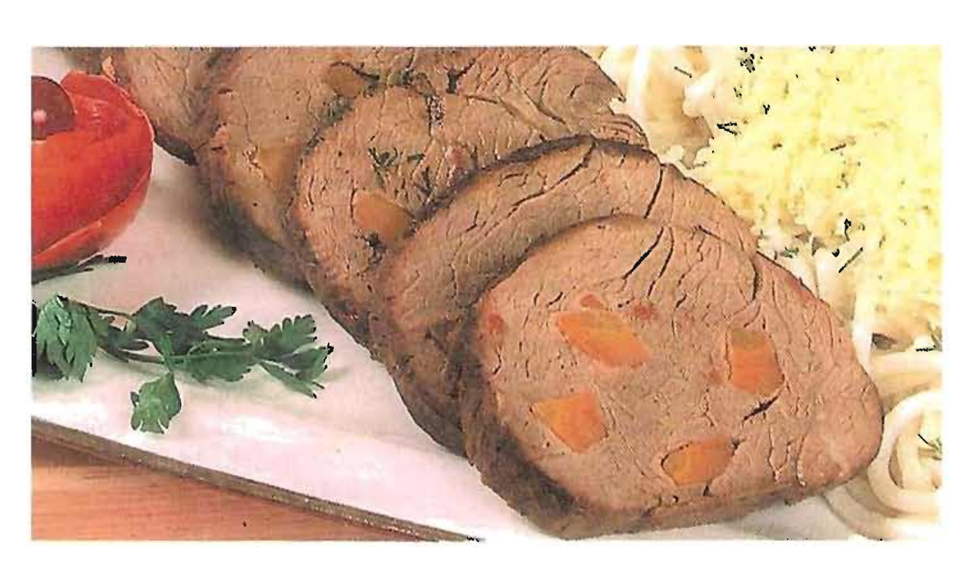
Доброкачественная говядина должна иметь цвет спелой малины, ровную, блестящую поверхность, приятный, свежий запах. Если мясо неможеное — попробуйте надавить на него пальцем: если ямка мгновенно исчезает — перед вами абсолютно качественный продукт!

Мясо практически полностью обеспечивает потребность организма в фосфоре и микроэлементах: меди, цинке, йоде и др. А говяжья печень, например, обеспечивает организм витамином А и многими витаминами группы В, а также железом.

Жир должен быть белого цвета. Серый жир свидетельствует о недоброкачественности продукта.

У баранины качественный цвет ярко-красный, жир белый, твердый. Темный цвет бараньего мяса — первое свидетельство невысокого качества.

Кроличье мясо имеет бледно-розовый цвет (у хорошо упитанных тушек — белый), нежную консистенцию.



Предварительная подготовка мяса

включает:

— размораживание,

— очистку загрязненных мест,

— снятие с поверхностей пленки, крупных сухожилий,

— обмывание.

Размораживать мясо следует в холодильнике на тарелке. Рекомендуется использовать оттаявшее мясо как можно быстрее.

Мороженые субпродукты оттаивают на воздухе. В воде можно оттаивать языки, мозги, почки, рубец, вымя.

Мозги замачивают в холодной воде на 1—2 часа для удаления крови и набухания пленок. После этого пленки осторожно снимают, не вынимая мозгов из воды.

У печени вырезают кровеносные сосуды (у говяжьей печени удаляют пленку) и промывают в холодной воде, периодически ее меняя, затем погружают на 3—5 минут в кипяток, удаляют ножом слизистую оболочку, вновь тщательно промывают.

От ***говяжьих почек*** отделяют жир, почки разрезают вдоль, замачивают в холодной воде на 2—3 часа. Свиные, бараньи и телячьи почки не вымачивают.

Вымя разрезают, удаляют крупные сосуды, промывают в холодной воде. Говяжьи ноги опаливают над некоптящим пламенем, очищают ножом от остатков шерсти, сбивают с копыт роговую оболочку, разрубают на две части и выдерживают в холодной воде 2—3 часа для удаления специфического запаха. С той же целью отмачивают разрубленные на отдельные позвонки хвосты крупного рогатого скота в холодной воде в течение 5—6 часов.

Ливер (сердце, легкие, горло) разделяют на составные части. Горло и сердце разрезают вдоль, из последнего удаляют сгустки крови. Легкие разрезают по бронхам. После обработки ливер тщательно промывают холодной водой.

Языки промывают холодной водой, с их верхней части удаляют загрязнения.

Резать мясо нужно поперек волокон под прямым углом или под углом 40 °, для гуляша — обязательно с кусочками жира, для жаркого — с трубчатой костью или суставом, для рагу — с косточкой.

Отбивают мясо для разрыхления соединительной ткани, сглаживания поверхности и придания кускам соответствующей формы, что способствует их равномерной тепловой обработке.

Чтобы порционные куски мяса при тепловой обработке не деформировались, в нескольких местах подрезают оставшиеся сухожилия.

Панируют полуфабрикаты для уменьшения вытекания сока и испарения влаги: обваливают кусочки мяса в муке или сухарях до тех пор, пока поверхность этих

кусочков не перестанет впитывать панировочный материал. Панировка должна располагаться тонким равномерным слоем по всей поверхности продукта. Чтобы она лучше держалась, полуфабрикаты предварительно можно смочить в льезоне. Для получения льезона сырые яйца смешивают с молоком или водой, добавляют соль. На одно яйцо нужно треть стакана молока или четверть стакана воды, щепотка соли. Панирование способствует образованию хрустящей, поджаристой корочки.

Для получения нежного мяса его поверхность покрывают непроницаемой оболочкой. В качестве оболочки можно использовать тесто различной консистенции. В густом тесте запекают большие куски мяса, в жидком (кляре) зажаривают небольшие кусочки. В состав кляра (должен иметь консистенцию густой сметаны) входят мука, вода, яйцо, молоко. Для приготовления кляра можно использовать выделяющую газ минеральную воду: она придает тесту воздушность.

При обработке следует помнить, что мясо, полностью отделенное от кости, теряет вкусовые качества.

Ускорить приготовление можно, предварительно измельчив мясо или сделав фарш. Для наполнителей в фарш добавляют замоченный в молоке белый хлеб, яйцо, муку, тертые картофель, морковь.

Тепловая обработка

Для приготовления блюд из мяса применяются различные способы тепловой обработки: основные — варка и жарка, а вспомогательные — припускание, тушение и запекание.

Варка

Мясо отваривают крупным куском весом от 0,5 до 1,5 кг и в отличие от варки бульонов закладывают его в кипящую воду (1,5 л воды на 1 кг мяса). Мясо должно быть полностью покрыто жидкостью. Когда вода закипит, варку продолжают при очень слабом кипении. За 30 минут до готовности в бульон кладут сырые овощи (репчатый лук, корни петрушки, сельдерея, морковь), лавровый лист. Соль добавляют (10 г на 1 кг мяса) одновременно с овощами.

Продолжительность отваривания мяса различна (от 1,5 до 3 часов) и зависит главным образом от различных видов животных и их возраста, а также от части туши и величины кусков, взятых для отваривания. Как известно, мясо молодых животных требует меньше времени варки, чем мясо старых животных.

Припускание

Это варка в небольшом количестве жидкости. Припускают рубленые котлеты и биточки, натуральные котлеты из корейки, телятины.

Эти изделия укладывают в смазанную жиром посуду, солят, заливают на половину высоты изделий бульоном, прибавляют сливочное масло, закрывают крышкой и варят: рубленые непанированные изделия — 20 минут, натуральные котлеты — 35—40 минут.

Жарка

Мясо жарят крупными (весом 0,5—1,5 кг), порционными (40—270 г) и мелкими (10—40 г) кусками. Также жарят изделия из котлетной массы.

Чаще всего мясо жарят на противне или сковороде, но применяют также и жаренье в большом количестве жира (во фритюре), на вертеле и на решетке.

Порционным кускам, в зависимости от вида изделий, придают определенную форму и выравнивают их толщину путем отбивания специальным деревянным или металлическим молоточком, сухожилия внутри куска прорезают ножом.

Для жаренья крупных кусков мяса на сковороде или противне их кладут на сковороду с хорошо разогретым жиром. В этом случае на мясе быстро образуется корочка, которая препятствует вытеканию сока из внутренних слоев куска.

Крупные куски мяса чаще всего посыпают солью перед жареньем и обжаривают со всех сторон до появления на мясе коричневой корочки. После чего мясо дожаривается в духовке или жарочном шкафу при температуре 150—180 °С.

Можно жарить крупные куски телятины, баранины, свинины, фаршированную грудинку, тушку поросенка, зайца и кролика сразу в жарочном шкафу, без предварительного обжаривания на плите. Для этого мясные продукты солят, укладывают на противень, ставят в нагретую духовку и через каждые 10—15 минут поливают жиром, на котором они жарятся. Жарят от 30 минут до 2 часов в зависимости от величины кусков и вида мяса до появления румяной корочки.

Оставшиеся на противне после жаренья мяса жир и сок выпаривают, сливают жир, а получившийся сгущенный экстракт разводят небольшим количеством воды или

Готовность мяса определяют путем прокола специальной иглой (можно толстой спицей) или тонким ножом в наиболее толстой части куска. В готовое мясо игла входит легко, вытекающий сок на месте прокола бесцветный.

бульона (не более 0,5 л на 1 кг жарившегося мяса), кипятят 5—8 минут, затем процеживают. Полученный таким образом коричневый экстрактивный бульон, или, как его иначе называют, мясной сок, служит для поливки жареного мяса перед подачей к столу.

Крупнокусковые мясные изделия: лангеты, антрекоты, бифштексы, филе, натуральные котлеты и др. — жарят на сковороде. Если мясо после образования корочек с двух сторон все же не прожарилось, его дожаривают в течение 5—8 минут в духовке.

Мясные панированные изделия лучше жарить не на сковороде, а в низкой кастрюле с толстым дном (сотейнике). Их кладут на разогретый жир и жарят с двух сторон.

Рубленые котлеты, битки, шницели, зразы обжаривают на плите. Изделия кладут на сковороду с жиром, нагретым до 130—150 °С, обжаривают с обеих сторон до образования румяной корочки, а затем ставят в горячую духовку на 5—8 минут.

Для жарки мясных изделий во фритюре их предварительно варят, охлаждают, после чего панируют. Затем их погружают в сильно нагретый жир (160—180 °С). Как только образуется румяная корочка, продукты вынимают шумовкой, кладут на металлическое сито, чтобы стек лишний жир. Жир после 5—6-кратной обжарки процеживают и используют вновь.

Шашлыки из баранины, говядины и филе из вырезки жарят на вертеле.

Филе, антрекот жарят на решетке (рашпере). Решетку предварительно хорошо нагревают, тщательно очищают прутья и смазывают их куском свиного шпика. На решетку, поставленную над горячими углями, укладывают порционные куски. После обжаривания с одной стороны их переворачивают на другую.



Тушение

Мясо тушат порционными и более мелкими кусками, реже крупными (весом до 1,5 кг). Крупным куском тушат главным образом говядину и баранину. Свинину тушат чаще всего порционными кусками.

Крупные куски мяса обжаривают в духовке или жарочном шкафу. Порционные куски перед обжариванием слегка отбивают и перерезают сухожилия. Обжаренное мясо перекладывают в посуду для тушения. Со сковороды, в которой жарилось мясо, сливают жир, бульон или воду (0,5 л на 1 кг мяса), кладут томат-пюре, пряности (лавровый лист или кориандр, корицу, базилик), можно добавить слабоалкогольные напитки (виноградное белое и красное вино, пиво и квас) — 0,5 л на 1 кг мяса. Вино вводится в соус за 10—15 минут до окончания тушения. Тушат до готовности при слабом кипении в плотно закрытой посуде, порционные куски — 40—60 минут, крупные — 2—2,5 часа.

Крупные куски мяса во время тушения переворачивают через каждые 12—15 минут.

В бульон, оставшийся после тушения мяса, вводят пшеничную муку (обжаренную без жира) и проваривают для загустения 25—30 минут. Затем соус процеживают, протирая в него разварившиеся при тушении овощи, и кипятят 5—10 минут.

Крупные куски мяса перед подачей нарезают на 1—2 куска на порцию и разогревают в соусе, в котором они тушились.

Запекание

Мясо и мясные продукты для запекания предварительно варят, припускают или жарят. Запекание производят в порционных сковородах в духовке при температуре 250—300 °С в течение 10—30 минут. Иногда запекание производят на противнях или больших сковородах в течение часа при более низкой температуре 220—250 °С до образования поджаристой корочки.

При тепловой обработке из-за потери воды сырое мясо уменьшается в весе. В среднем это составляет при варке и жарке говядины, свинины, баранины куском — 40 %, рубленого натурального — 30 %, изделий из котлетной массы — 15 %.

К домашней птице принято относить кур, гусей, уток, индеек.

Мясо птицы — ценный источник белковых и минеральных веществ, жиров, витаминов. Его химический состав зависит от вида птицы и степени ее упитанности. Содержание углеводов в мясе птиц незначительно и не превышает 0,5 %. Среднее содержание белка составляет около 18—20 %. Белое мясо птицы содержит меньше жира, чем темное, а грудки — самые постные.

Вареное куриное мясо (особенно цыплят) — основной мясной диетический продукт, полезный в случаях, когда противопоказаны жирные сорта мяса.

Предварительная подготовка птицы

Предварительная подготовка птицы включает:

— размораживание,

— разделку,

— обмывание.

Размораживать птицу нужно в холодильнике или в холодной воде. Размораживание в холодной воде требует меньше времени, но больше внимания. Поместите птицу в упаковке в большую кастрюлю с холодной водой, чтобы полностью покрыть ее. В теплой воде птица размораживается очень быстро, что может вызвать рост бактерий. Регулярно — каждые 30 минут — сменяйте воду для поддержания температуры.

Если у птицы есть пеньки перьев, удаляют их с помощью пинцета. У полупотрошенной птицы отрубают голову на уровне второго шейного позвонка, затем со стороны спинки на шее делают надрез кожи, освобождают от кожи и отрубают шею по последнему шейному позвонку, оставляя кожу вместе с тушкой.

У цыплят и кур кожу отрезают с половины шейки, у индеек, уток и гусей — с двух третей, с тем чтобы закрыть место отруба шейки и зобную часть. Концы крыльев у птиц всех видов, кроме цыплят, отрубают по локтевой сустав, ножки — ниже пяточного сустава на 1 см. После этого делают продольный надрез в брюшной полости от конца грудной кости до анального отверстия. Через образовавшееся отверстие удаляют желудок, кишечник, печень, сальник, легкие, почки, а зоб и пищевод удаляют через горловое отверстие. У потрошеной птицы удаляют сальник, легкие, почки. Участки, пропитанные желчью, срезают. Выпотрошенную тушку промывают холодной водой, удаляют остатки внутренностей.

При выборе необходимо помнить, что у свежей птицы должна быть белая или желтоватая кожа, плотный гребень, чистые, незапавшие глаза, приятный запах.
У недоброкачественной птицы глаза впалые, под крыльями — зеленоватые пятна, перья (если тушка с перьями) легко вырываются. У замороженной птицы мясо твердое, как камень.

Тепловая обработка

Блюда из птицы вкусны, готовятся легко и быстро.

Если тушку птицы используют целиком (варят, жарят), то для обеспечения равномерной тепловой обработки и удобства нарезки на порционные куски ее заправляют (формуют).

Наиболее простой и распространенный способ заправки птицы — это «заправка в кармашек». В нижней части с обеих сторон брюшка делают разрезы кожи («кармашки»), в которые вправляют ножки. Крылышки тушки подвертывают за спинку.

Для приготовления вторых блюд птицу и дичь отваривают, припускают, жарят, тушат и запекают.

Варка

Все рецептуры мясных блюд учитывают, что сырое мясо обработано (помыто, зачищено, порезано) и готово для приготовления.

Тушки кур, цыплят и индеек, заправленные «в кармашек», закладывают в воду, закрывают крышкой и нагревают до кипения. После закипания с поверхности снимают пену, добавляют нарезанные коренья и лук, соль, закрывают крышкой и варят при очень слабом кипении до готовности птицы.

Цыплята отвариваются 25—30 минут, куры — 45—60 минут, индейки — 1,5—2 часа, утки — 1 час, гуси — 1—2 часа.

Припускание

В основном припускают изделия из котлетной массы, филе кур и дичи, а также цыплят. Изделия из котлетной массы укладывают в один ряд, дно посуды предварительно смазывают маслом, наливают бульон или воду так, чтобы он покрыл изделия на 1/3—1/4 их высоты. Посуду накрывают крышкой и варят на слабом огне до готовности.

Филе кур или дичи также припускают в посуде, солят, сбрызгивают поверхность лимонным соком, чтобы цвет мяса был белее, наливают бульон так, чтобы он покрыл филе на 1/3—1/4 их высоты, и припускают на слабом огне.

Цыплят и молодых кур укладывают в посуду под углом 45 ° к плоскости дна, на дно посуды кладут нарезанные коренья и лук, заливают бульоном или водой и сухим виноградным вином также на 1/3—1/4 высоты птицы. После этого птицу солят, посуду закрывают крышкой и припускают до готовности.

Жарка

Тушки крупной птицы (индеек, гусей и уток), заправленные «в кармашек», солят внутри и снаружи и укладывают на противень. Индеек поливают растопленным жиром птицы, а если птица тощая, то растопленным свиным салом, жирных гусей и уток — горячей водой и ставят в духовку.

Тушки кур, цыплят, рябчиков, куропаток, тетеревов, глухарей и фазанов также солят, кладут на противень или сковороду с жиром (снятым с птицы и растопленным или со свиным салом) и обжаривают до образования поджаристой корочки по всей поверхности тушки. После обжаривания тушку переворачивают на спинку, ставят в духовку и доводят до готовности.

Продолжительность жаренья индеек и гусей 1,5—2 часа, кур — 45—60 минут, рябчиков и куропаток — 20—30 минут, тетеревов и фазанов — 40—50 минут, бекасов и перепелов — 8—10 минут. Готовую тушку птицы или дичи вынимают из духовки, а с жидкости, оставшейся на противне, снимают жир и готовят из нее подливку (сок), которой поливают птицу при подаче на стол.

Запекание

Мясо птицы и дичи до запекания варят, припускают или жарят до полной готовности. Готовые продукты заправляют соусом, а затем запекают. Запеканием достигают образования поджаристой корочки по всей поверхности блюда.

К блюдам из отварной птицы и дичи в качестве гарнира используют рассыпчатые каши, в основном рис, отварной зеленый горошек, картофель, картофельное пюре.

К жареным блюдам подают, как правило, жареный картофель.

На гарнир дополнительно можно подавать огурцы, помидоры, яблоки, ягоды, маринованные овощи и фрукты.

Потери при тепловой обработке птицы составляют 30 %, у котлетной массы из птицы — 20 %.

Соусы для блюд из птицы, дичи, субпродуктов

Блюда из мяса птицы и дичи готовят чаще всего с горячими соусами и только к некоторым горячим блюдам подают холодные соусы.

Большинство горячих соусов приготовляется из мясного бульона, молока, сметаны с добавлением небольшого количества пшеничной муки, жира, различных приправ и специй.

Чтобы придать мясному бульону, молоку, сметане известную густоту соуса, их соединяют с мукой и некоторое время кипятят. В результате получается, как принято называть его в кулинарии, основной соус. Путем добавления к нему некоторых вкусовых и ароматических пищевых продуктов получают ряд соусов, различающихся между собой по цвету и вкусу.

Сухая пассеровка: просеянную муку насыпать на нагретую сковороду без жира и прожаривать ее при

постоянном помешивании до приобретения ею приятного вкуса, запаха и желтоватого или светло-коричневого цвета.

Жировая пассеровка: на сковороде распустить маргарин или сливочное масло, насыпать туда просеянную муку (в соотношении 1:1) и прогревать (пассеровать) при постоянном помешивании. Готовая жировая пассеровка должна иметь рассыпчатую консистенцию, блестящую от жира поверхность, приятный запах и вкус жареного ореха, цвет от желтоватого до светло-коричневого.

Муку пшеничную для соусов необходимо пассеровать (прожаривать), сырая мука ухудшает вкус соуса и придает ему излишнюю клейкость и тягучесть. Пассеровать муку можно с жиром (жировая пассеровка) и без жира (сухая пассеровка).

Приготовление основного соуса

В пассерованную муку, охлажденную до 60—70 °С, влить четвертую часть горячего бульона и вымешивать до образования однородной массы, затем постепенно добавить оставшийся бульон и нарезанные петрушку и лук и варить 25—30 минут. В конце варки добавить соль, перец черный горошком, лавровый лист. Затем соус процедить, протирая при этом в него разварившиеся овощи, и довести до кипения.

Соус белый (основной)

550 мл бульона мясного, 1 ст. ложка муки, 25 г маргарина,
20 г репчатого лука, 10 г петрушки (корень),
25 г сливочного масла (для заправки), лимонная кислота, соль,
перец черный горошком, лавровый лист

Приготовить соус основной на жировой пассеровке так, как описано выше. По окончании варки соус заправить солью, специями и лимонной кислотой. Процеженный соус нагреть до кипения и вмешать в него сливочное масло или маргарин.

Соус белый с яйцом

400 г соуса белого основного, 2 яичных желтка, 50 г сливочного масла,
50 мл сливок, лимонная кислота или лимонный сок, мускатный орех, соль

Посуду с сырыми яичными желтками и сливочным маслом, нарезанным на небольшие кусочки, нагреть при непрерывном помешивании, поставив в другую посуду со слабокипящей водой (водяную баню). Как только смесь слегка загустеет, в нее влить, не переставая помешивать,

горячий белый соус, положить соль, мускатный орех (в порошке), лимонный сок или лимонную кислоту и процедить. Сливки нагреть до кипения, влить в готовый соус и размешать.

Соус паровой

450 г соуса белого основного, 50 мл вина (белого сухого)

Соус готовить так же, как белый основной, но в отличие от него в соусе паровом использовать бульон от припущенного мяса и в самом конце приготовления перед заправкой маслом ввести белое сухое вино.

Два кусочка сахара, растворенные в небольшом количестве уксуса, могут заменить в соусе белое вино.

Соус томатный

300 г соуса белого, 30 г маргарина, 20 г моркови, 20 г репчатого лука, 15 г петрушки (корень), 250 г томата-пюре, 25 г сливочного масла, 1/2 ч. ложки сахара, перец черный горошком, лимонная кислота, соль, 50 мл вина виноградного

Мелко нарезанные морковь, корень петрушки, лук пассеровать на маргарине с томатом-пюре. Пассерованные овощи соединить с белым соусом и варить 25—30 минут. В конце варки добавить соль, сахар, перец черный горошком, лимонную кислоту. Готовый соус процедить, протирая при этом разварившиеся овощи, и довести до кипения. Заправить соус сливочным маслом, можно добавить виноградное сухое вино.

Соус молочный

Для соуса средней густоты:
500 мл молока, 50 г муки, 50 г сливочного масла, 4 г соли
Для густого соуса:
450 мл молока, 60 г муки, 60 г сливочного масла, 4 г соли

Пшеничную муку пассеровать на сливочном масле, как для белого соуса, соединить с горячим молоком и варить, непрерывно помешивая, на плите при слабом кипении, посолить.

Филе натуральное

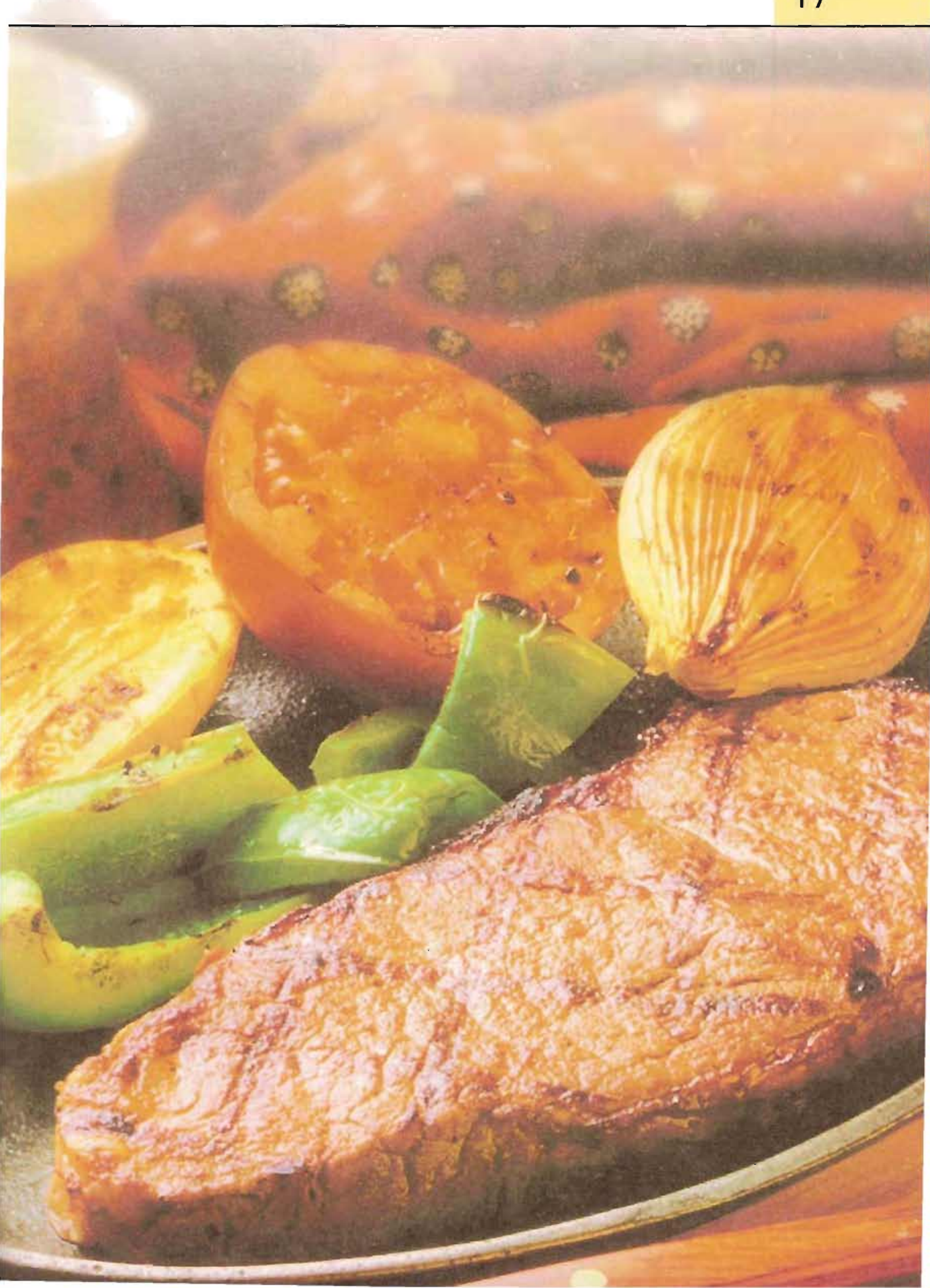
800 г сырой вырезки
30 г топленого жира
750 г гарнира
30 г масла сливочного
соль
перец черный молотый, хрен

1. Мясо вымыть, подсушить.
2. Нарезать куски толщиной 4—5 см, посолить, поперчить, не отбивать.
3. Жарить на жире на сковороде до образования поджаристой корочки.
4. Готовое филе полить мясным соком и сливочным маслом. Отдельно подать хрен.
5. **Гарнир:** жареный картофель.

Бефстроганов

800 г мякоти говядины
250 г лука репчатого
жир
100 г маргарина
750 г гарнира
соль
перец черный молотый
Для соуса:
30 г муки
250 г сметаны

1. Из почечной части говядины нарезать широкие куски, отбить их до толщины 5—8 мм и нарезать брусочками длиной 3—4 см, весом по 5—7 г (можно использовать также обрезки вырезки).
2. Полученные кусочки мяса положить ровным слоем на сковороду с разогретым жиром, посыпать солью и перцем и жарить, непрерывно помешивая, 3—4 минуты.
3. Сметанный соус: сметану нагреть до кипения, положить в нее муку, помешивая варить 5 минут.
4. Залить соусом обржаренное мясо, довести до кипения.
5. Подать бефстроганов в соусе с гарниром.
6. **Гарнир:** картофель в любом виде.



Мясо шпигованное

850 г сырой мякоти говядины
или 800 г баранины
или козлятины
или 750 г свинины
150 г моркови
100 г петрушки (корень)
80 г лука репчатого
100 г томата-пюре
50 г жира животного топленого
30 г муки
750 г макарон с маслом и сыром
соль
перец черный молотый
лавровый лист
перец горошком

1. Подготовленный кусок мяса проколоть вдоль волокон и нашпиговать морковью и петрушкой, нарезанными брусочками, посолить, поперчить.
2. Обжаривать мясо на сковороде на плите до образования коричневой корочки.
3. Репчатый лук, морковь вымыть, мелко нарезать и пассеровать на жире.
4. Обжаренное мясо положить в глубокую посуду, залить наполовину бульоном или водой, добавить пассерованные репчатый лук, морковь, петрушку, томат-пюре, перец горошком, лавровый лист.
5. Тушить мясо с закрытой крышкой 2—2,5 часа.
6. Готовое мясо вынуть, а бульон вместе с разварившимися овощами протереть сквозь сито и ввести пассерованную муку, проварить.
7. Готовое мясо нарезать на порции.
8. Подать шпигованное мясо с гарниром. Мясо полить соусом, приготовленным при тушении.
9. **Гарнир:** отварные макароны, заправленные маслом и посыпанные тертым сыром.

Чтобы мясо было вкуснее, нежнее и ароматнее, его рекомендуется перед жаркой смазывать горчицей.

*

Говяжья или свиная вырезка никогда не употребляется для варки, а только для жаренья.



Говядина, запеченная в фольге

200 г филе говядины
2 клубня картофеля
4 шампиньона
3 ст. ложки масла растительного
50 г сливок
соль
перец черный молотый







1. Филе говядины посолить и хорошо отбить.
2. Отбивную положить на раскаленную сковороду и жарить до готовности.
3. Картофель почистить и нарезать кружочками. В отдельной посуде растопить растительное или сливочное масло и обжарить картошку с двух сторон.
4. На лист фольги выложить говяжью отбивную, сверху поместить картофель.
5. Грибы почистить и нарезать небольшими кусочками. На сковороду вылить немного растительного масла и обжарить грибы, за несколько минут до готовности ввести сливки и готовить, постоянно помешивая.
6. Готовые грибы немного охладить и поместить поверх картофеля.
7. Все слегка посолить и поперчить. Края фольги плотно зажать.
8. Противень поместить в духовку и готовить при температуре 180–200 °C.
9. К столу подать, не вынимая из фольги.



Говядина по-русски (в горшочке)

850 г сырой мякоти говядины
по 200 г моркови, сельдерея, лука репчатого
100 г шпика
50 г молотых сухарей бородинского хлеба
750 г (5 шт.) картофеля
50 г топленого масла для жарки
250 г сметаны
бульон по потребности
соль
зелень петрушки
лавровый лист
перец крупно дробленный

1. Мякоть говядины зачистить, нарезать на порционные куски поперек волокон и слегка отбить.
2. Мясо обжарить на сильном огне.
3. Положить мясо в порционный горшок, дно которого покрыть ломтиками шпика.
4. Сверху положить коренья — морковь, сельдерей, лук, нарезанные соломкой, добавить сухари бородинского хлеба, лавровый лист и крупно дробленный черный перец, соль.
5. Залить крепким бульоном и тушить в духовке.
6. Затем добавить некрупный картофель целыми клубнями, а за 20—25 минут до конца тушения — сметану.
7. Подать в горшочке, посыпав зеленью.

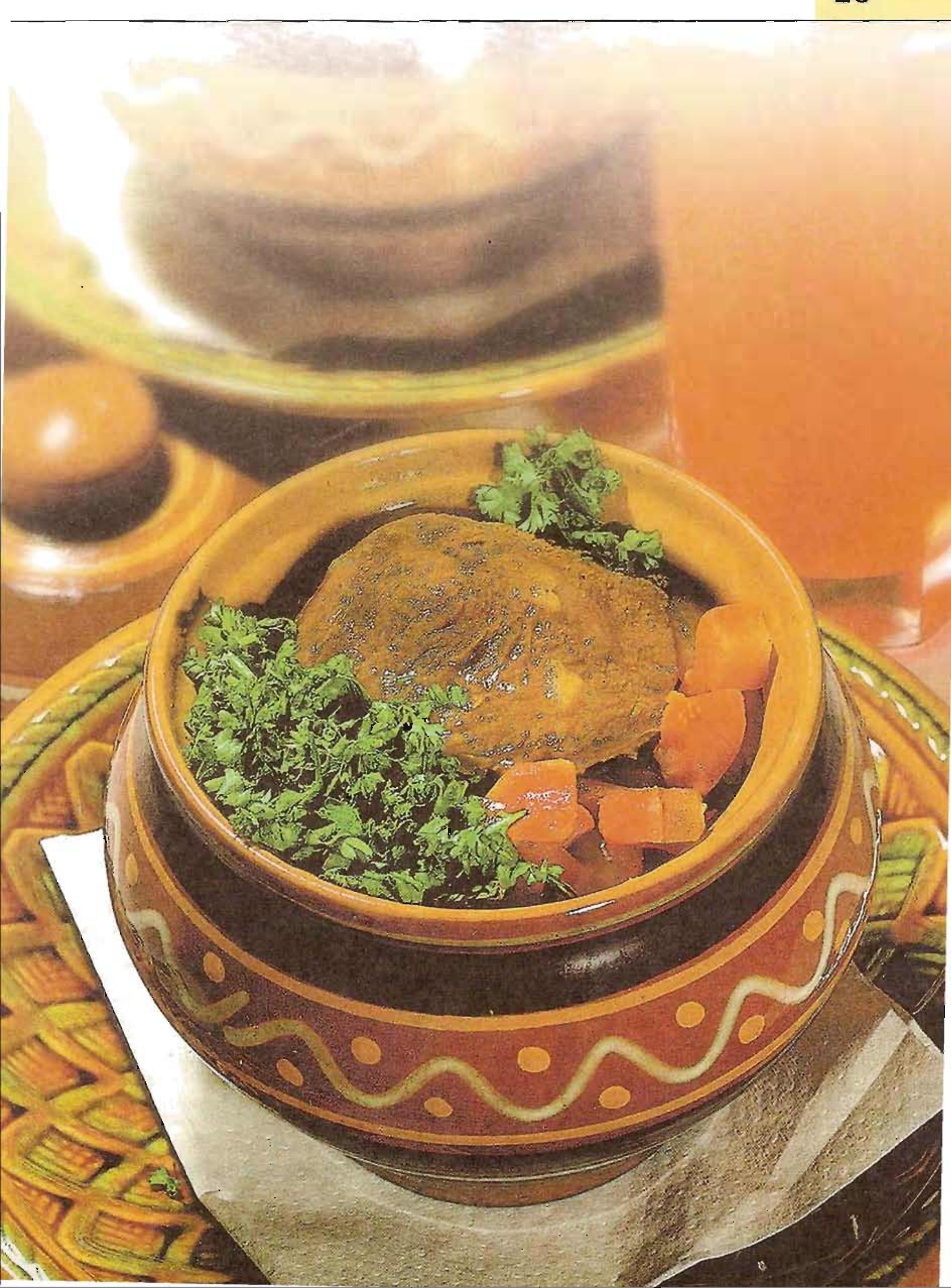
Голяшка, богатая сухожилиями мясистая часть задней ноги, превосходна в тушеном виде и обладает тонким ароматом.

*

Хорошим вкусом и ароматом отличаются мясные тушеные блюда, приготовленные в порционных керамических горшочках с плотно закрывающейся крышкой, в которых и производится их подача.

*

Тушение хорошо тем, что при этом способе даже самые жесткие части мяса размягчаются. Этот способ очень экономичен: при нем ничего не пропадает, все остается в горшочке. Ведь тушат продукты на слабом огне, при температуре не выше 85—95 °С.



Бифштекс рубленый

600 г говядины
100 г свиного шпика
50 мл воды или молока
1 ч. ложка соли
50 г жира животного
перец черный молотый
5 яиц
30 г маргарина
300 г лука, жаренного во фритюре
750 г гарнира

1. Говядину вместе со свиным шпиком пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, воду или молоко и вымесить.
2. Сформовать из мяса биточки, придавая им приплюснуто-круглую форму, и жарить на плите с двух сторон до образования поджаристой корочки; до готовности довести в духовке.
3. Подать бифштекс с гарниром, полить мясным соком и положить на него яичницу-глазунью из одного яйца и жареный лук.
4. **Гарнир:** каши рассыпчатые, отварные макаронные изделия, картофель в любом виде, овощи отварные с маслом.

Тефтели в горчичном соусе

400 г мясного фарша
2 яйца
2 ст. ложки панировочных сухарей
соль
перец черный молотый
1 ч. ложка перца красного
1 банка мелких консервированных овощей
200 г сметаны
1 ч. ложка карри
1—2 ч. ложки горчицы
4 ст. ложки масла растительного

1. Смешать фарш, яйца и панировочные сухари. Приправить солью, черным и красным перцем. Откинуть консервированные овощи на дуршлаг, дать стечь маринаду. Половину овощей мелко порубить, положить их в мясной фарш. Сделать из фарша 8 тефтелей. Перед обжариванием положить их на 10 минут в холодильник.
2. **Соус:** смешать сметану, карри, горчицу и соль.
3. Тефтели обжарить в разогретом масле в течение 4 минут. Положить на тарелки вместе с оставшимися консервированными овощами и полить горчичным соусом.
4. **Гарнир:** хрустящий жареный картофель, зеленый салат.

Тефтели «ежики»

400 г говядины (котлетное мясо), или свинины, или баранины
60 г воды
150 г риса отварного
60 г лука
соль
перец
40 г муки
40 г жира животного топленого для жарки
400 г соуса
100 мл воды
600 г гарнира

1. Котлетное мясо измельчить в мясорубке, добавить соль, перец, мелко нарезанный пассерованный лук, отварной рассыпчатый рис, перемешать и сформовать тефтели в виде шариков.
2. Шарики панировать в муке, обжаривать на сковороде.
3. Переложить в неглубокую посуду в 1—2 ряда, залить соусом с добавлением воды и тушить 20—25 минут.
4. Подать тефтели с гарниром и соусом, в котором они тушились.
6. **Гарнир:** картофель отварной, картофельное пюре.

Котлеты в грибном соусе

400 г фарша говяжьего
150 г тертого сыра
20 г сушеных грибов
2 дольки чеснока
1 ч. ложка сухой петрушки или 1—2 ст. ложки измельченной свежей зелени петрушки
40 г масла сливочного
1 луковица2 ч. ложки томатного соуса
1 яйцо
2 ст. ложки масла растительного
2 ст. ложки муки
мускатный орех на кончике чайной ложки
соль
перец черный молотый

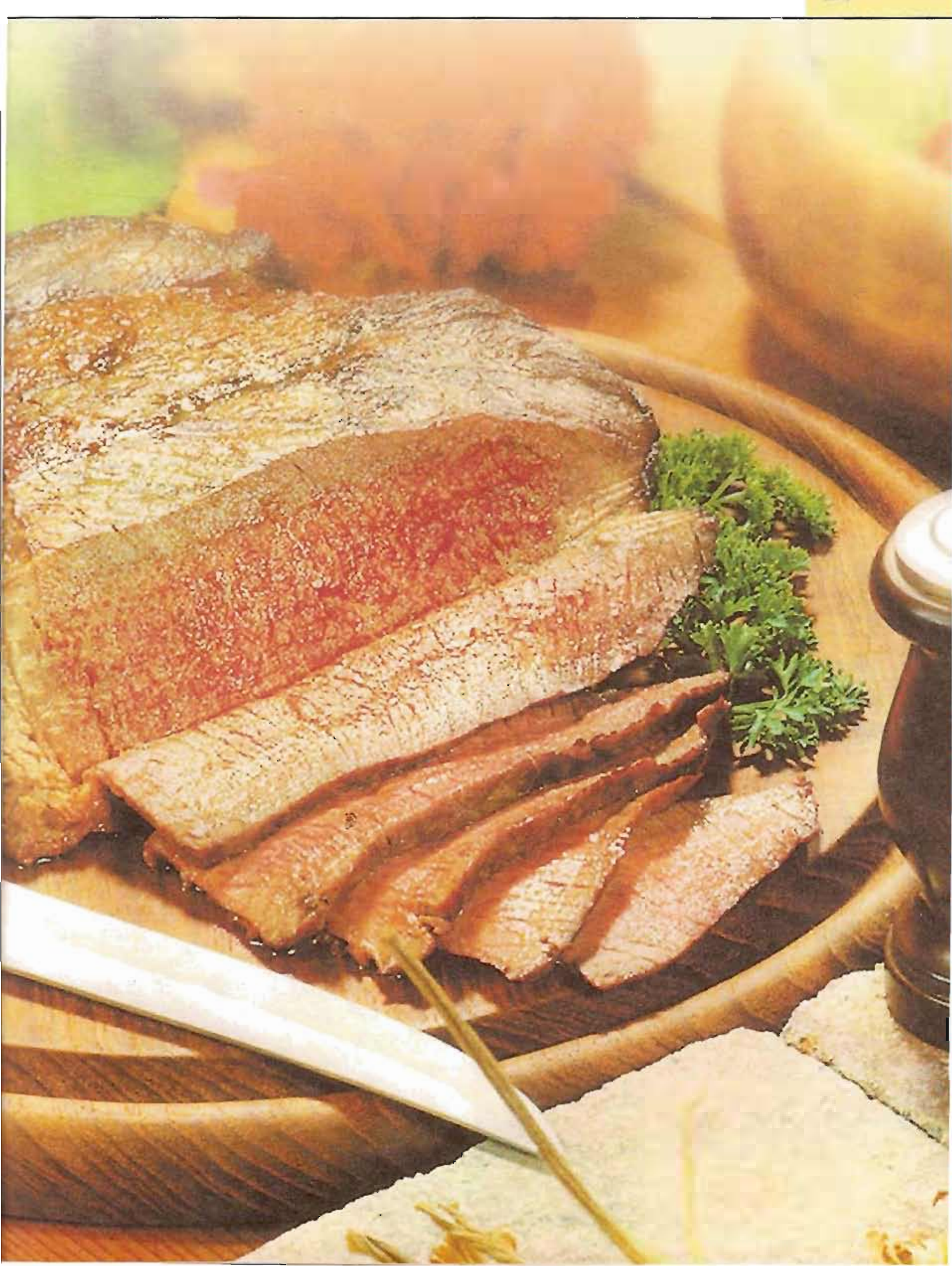
1. Смешать фарш, сыр, зелень петрушки, измельченный чеснок, яйцо, соль, перец, мускатный орех и сформовать котлетки.
2. Обвалять котлеты в муке и пожарить в половине сливочного масла.
3. Залить котлеты грибным соусом и дать настояться.
4. **Соус:** грибы вымочить в холодной воде и мелко нарезать. Нашинковать лук, обжарить его в смешанном сливочном и растительном масле, добавить томатный соус, разведенный в стакане кипяченой воды или в бульоне, и грибы, посолить, поперчить и потушить.

Бастурма

350 г говядины (вырезка)
30 г лука репчатого
2 ст. ложки винного уксуса
лавровый лист
перец душистый
соль
перец черный молотый по вкусу
50 г лука репчатого
2 ч. ложки зелени
2 кружочка лимона

1. Говяжью вырезку очистить от пленок и сухожилий, положить в керамическую или эмалированную посуду.
2. Посыпать мясо черным молотым перцем, рубленым луком, солью.
3. Добавить винный уксус, лавровый лист, душистый перец, перемешать и выдержать в холодном месте 2—3 дня.
4. Замаринованное мясо нанизать на вертел и жарить до полной готовности над раскаленными древесными углями без пламени, периодически поворачивая.
5. Подать на стол, украсив мелко нарезанным репчатым луком, петрушкой и ломтиками лимона.

Наиболее ценной частью во всей говядине является вырезка. Вырезка — это большая внутренняя поясничная мышца. Она легко отделяется от задней части туши (путем подрезания пленки). В туше всего две вырезки, которые находятся по обе стороны позвоночника в почечной части. Сухожилия в них практически отсутствуют. Вырезка имеет удлиненную форму с утолщенным краем (головка) с одной стороны и заостренным концом с другой.



Говядина, тушенная с черносливом

250 г мякоти говядины
1 луковица
2 ст. ложки томатного соуса
50 г чернослива
соль
2 ст. ложки масла растительного
перец черный молотый
специи
Для украшения:
листья салата

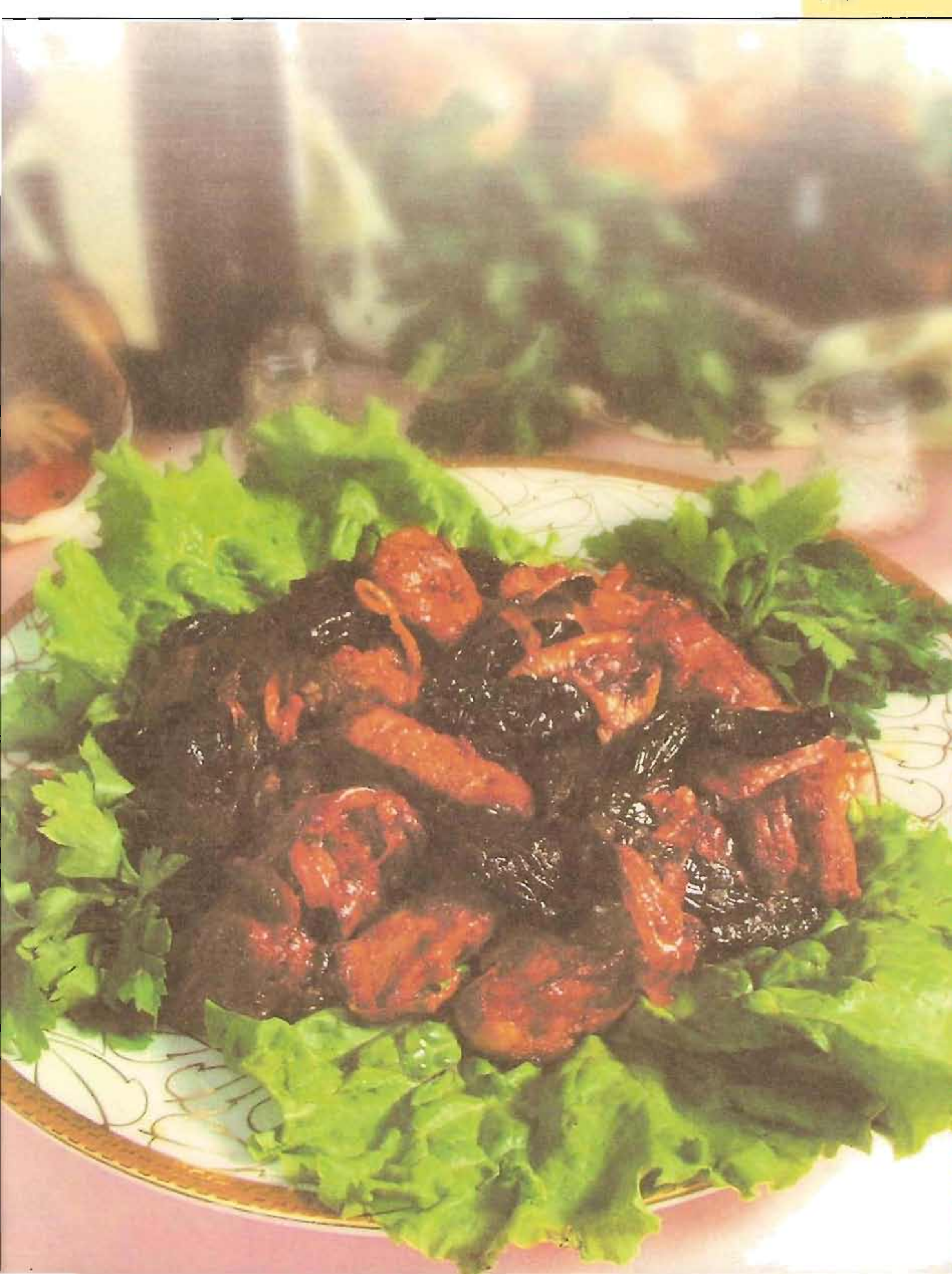






1. Приготовленное мясо нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить.
2. Обжарить мясо на сковороде в заранее разогретом растительном масле.
3. Репчатый лук нарезать полукольцами и пассеровать.
4. Положить в мясо пассерованный лук, томатный соус.
5. Все перемешать и залить бульоном или кипяченой водой.
6. Мясо тушить на медленном огне в течение 50 минут.
7. Предварительно промытый чернослив нарезать маленькими кусочками.
8. Затем добавить его в мясо и тушить до готовности еще 10—15 минут.
9. К столу подавать на широком блюде, украсив листьями салата.

Если мясо чаще поливать жидкостью, в которой оно тушится, процесс приготовления его ускоряется.



Ростбиф

800 г говядины
50 г сливочного масла
соль
перец молотый по вкусу
2 средних размеров помидора
2 луковицы
перец зеленый сладкий
1 ч. ложка горчицы

1. Подготовленное мясо натереть солью, горчицей, посыпать перцем и дать постоять минут 25—30.
2. Обжарить мясо на сковороде в сливочном масле. Во время жаренья мясо поливать соком, образующимся при жаренье.
3. Готовый ростбиф нарезать ломтиками поперек волокон.
4. К ростбифу можно подать жареный картофель, помидор, лук, перец сладкий.

Толстый край — кусок, срезанный с позвоночной части туши, с относительно мягким и тонковолокнистым мясом. Из него можно приготовить замечательный ростбиф, потушить или запечь.

*

Филейное мясо, очень нежное и сочное, идеально для приготовления ростбифа, бифштекса и антрекота.

*

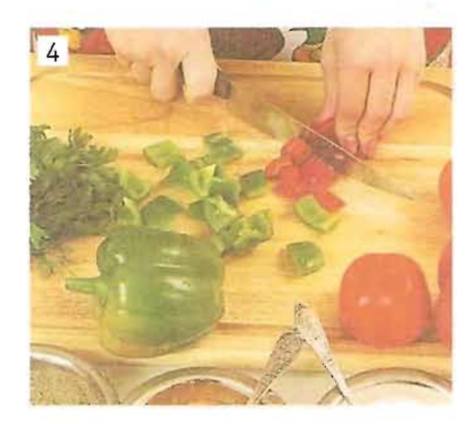
Чтобы не потерять слишком много мясного сока, разрезать мясо следует лишь спустя 15 минут после его готовности.



Рагу из говядины со сладким перцем и морковью

400 г филе говядины
2 сладких перца
3 моркови
3 луковицы
2 помидора
масло растительное
паприка
соль
перец черный молотый

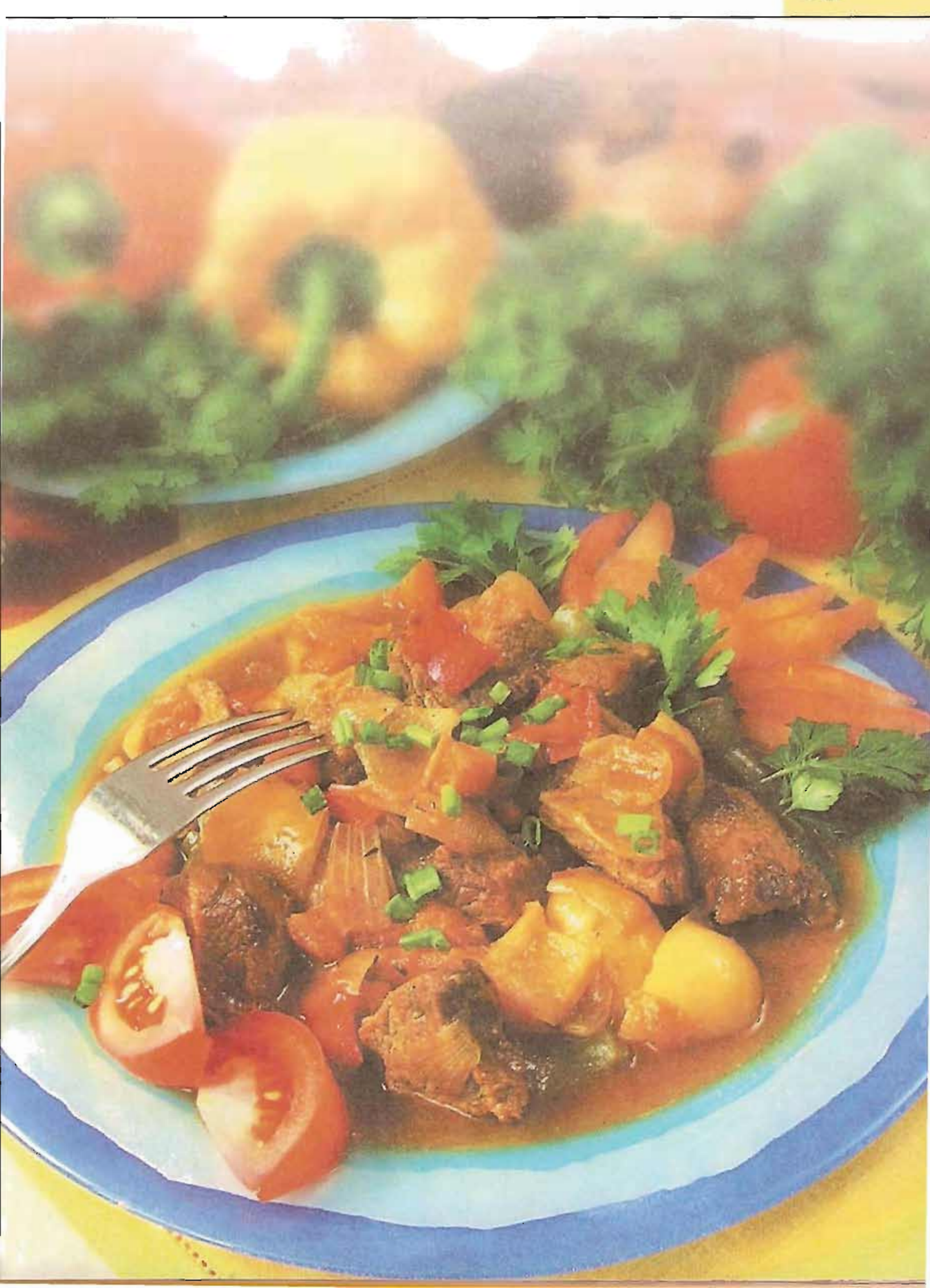






1. Мясо вымыть, подсушить.
2. Мясо нарезать крупными кусками.
3. Пожарить мясо на растительном масле до готовности.
4. Сладкий перец, лук и морковь очистить, после чего нарезать крупными кубиками.
5. В готовое мясо добавить перец и морковь, довести овощи до готовности и только после этого ввести крупно нарезанный лук.
6. Когда лук будет готов, добавить нарезанные помидоры и специи, тушить до готовности.
7. При необходимости добавить в рагу немного воды.

Если мясо жарить крупным куском, то его нужно обмыть, очистить от сухожилий, обсушить в полотенце и посыпать солью. Затем мясо нужно положить на сковороду с разогретым маслом и со всех сторон обжарить до образования тонкой румяной корочки.



Рулет из телячьей грудинки

1,5 кг телячьей грудинки
4—5 вареных яиц
3 моркови
1/2 банки консервированной кукурузы
2 сладких перца
4 ст. ложки масла сливочного
перец черный молотый
соль
1 стакан воды или бульона

1. Из грудинки удалить кости, обсушить, посолить, поперчить.
2. Мелко нарубленные вареные яйца, морковь, сладкий перец и кукурузу перемешать.
3. Полученную смесь положить на середину грудинки, туго завернуть рулетом, перевязать нитками, положить на противень, обмазать маслом, долить воду (или бульон) и запечь в духовке, периодически поливая.
4. Готовый рулет охладить, снять нитки, нарезать тонкими ломтиками, разложить на блюде. Вокруг можно положить обжаренные кабачки, очищенные дольки апельсина и киви.

Телятиной называется более мягкое и менее жирное мясо молодых (не старше 3 месяцев) животных.

*

Грудинка — длинный плоский кусок мяса, идеальна для приготовления супов и бульонов, ее солят и отваривают или тушат.
Рулька лучше всего подходит для холодца.
Плечевая часть лопатки режется на превосходные мягкие куски и подается в жареном виде.



«Ежики» мясные

500 г филе говядины
1 морковь
1 луковица
200 г риса
0,5 л говяжьего бульона
соль
перец черный молотый







1. Морковь и лук очистить.
2. Говяжье филе нарезать кусочками, пропустить вместе с луком через мясорубку.
3. Морковь натереть на мелкой терке.
4. Смешать подготовленные компоненты в глубокой посуде, добавить рис, посолить, поперчить и тщательно вымешать.
5. Из готового фарша сформовать шарики, опустить в кипящий подсоленный бульон, тушить на медленном огне до готовности.
6. Подавать на стол в горячем виде с небольшим количеством бульона.

Если для приготовления фарша используется слишком жесткая говядина, нужно добавить в фарш свиное сало.



Рубленые мясные изделия лучше усваиваются организмом.



Мясо, жаренное крупным куском

800 г сырой говядины,
или баранины, или свинины,
или козлятины, или телятины
30 г жира животного топленого
750 г гарнира
перец черный молотый
соль

1. Мясо до 1 кг куском, подготовленное для жарки, посыпать солью и перцем, положить на противень, смазанный жиром, и жарить в духовке при температуре 200—250 °С до образования на поверхности поджаристой корочки.
2. Дожаривать мясо при температуре не выше 150 °С, периодически поливая жиром и соком.
3. Готовую жареную говядину нарезать по 2—3 куска на порцию, а телятину, свинину и баранину — по 1—2 куска.
4. Подать мясо на тарелке с гарниром, полив мясным соком.
5. **Гарнир к говядине:** картофель отварной или жареный.
6. **Гарнир к баранине:** рассыпчатая гречневая или рисовая каша, отварные горох или фасоль с томатом и луком, картофель отварной или жареный.

Для приготовления жареных блюд используют те части мяса животных, где содержится малое количество соединительной ткани, которая мешает быстрому процессу его приготовления.



Говядина с грибами под брусничным соусом

300 г филе говяжьего
200 г шампиньонов
1 луковица
100 мл бульона говяжьего
50 г масла растительного
для жарки

50 г масла сливочного
100 г брусники
1 ст. ложка сахара
соль
перец черный молотый
зеленый лук







1. Грибы и лук очистить, вымыть.
2. Говядину нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить и слегка обжарить на растительном масле.
3. Очищенные грибы вымыть, разрезать на 4 части, добавить к обжаренной говядине.
4. Лук вымыть, нашинковать. Добавить лук к мясу вместе со сливочным маслом. Залить бульоном и тушить до готовности 25—30 минут.
5. Соус: бруснику перебрать, помыть и проварить с сахаром в небольшом количестве воды.
6. К столу подавать говядину, украсив зеленым луком. Соус подать отдельно в соуснике.

Начинающим хозяйкам следует знать, что оптимальная температура воды для промывания мяса — 25—30 °C.

*

Многие любят, чтобы мясо полностью не прожаривалось, а подавалось с кровью, но это допустимо только для говяжьего мяса и баранины, свинина же и телятина должны быть хорошо прожарены.



Антрекот с яйцом

800 г мякоти говядины
50 г жира животного топленого
5 яиц
25 г маргарина (для глазуньи)
100 г хрена
500 г гарнира
соль
перец черный молотый

1. Из поясничной части или задних ног нарезать порционные куски толщиной 1,5—2 см.
2. Нарезанные куски хорошо отбить специальным молоточком и надрезать сухожилия и пленки.
3. Посолить, поперчить мясо и жарить на сковороде.
4. При подаче положить на антрекот яичницу-глазунью из одного яйца, рядом с одной стороны — гарнир, а с другой — горку тертого хрена,
5. **Гарнир:** картофель отварной или жареный.

Лангет натуральный

800 г сырой вырезки
50 г жира животного топленого
750 г гарнира
25 г масла сливочного
соль
перец
зелень

1. Из тонкой части вырезки нарезать лангеты по 2 куска на порцию толщиной 1—1,5 см и отбить их до толщины 0,8—1 см. Форма отбитых кусков должна быть такой же, как и у бифштексов (круглой), но толщиной вдвое меньше.
2. Перед жареньем мясо посыпать солью, перцем.
3. Положить лангеты на разогретую с жиром сковороду и быстро поджарить на сильном огне с обеих сторон до образования поджаристой корочки.
4. При подаче лангет положить на тарелку, полить мясным соком и сливочным маслом, посыпать зеленью. Рядом с мясом — гарнир.
5. **Гарнир:** жаренный ломтиками картофель.



Рулет мясной с грибами

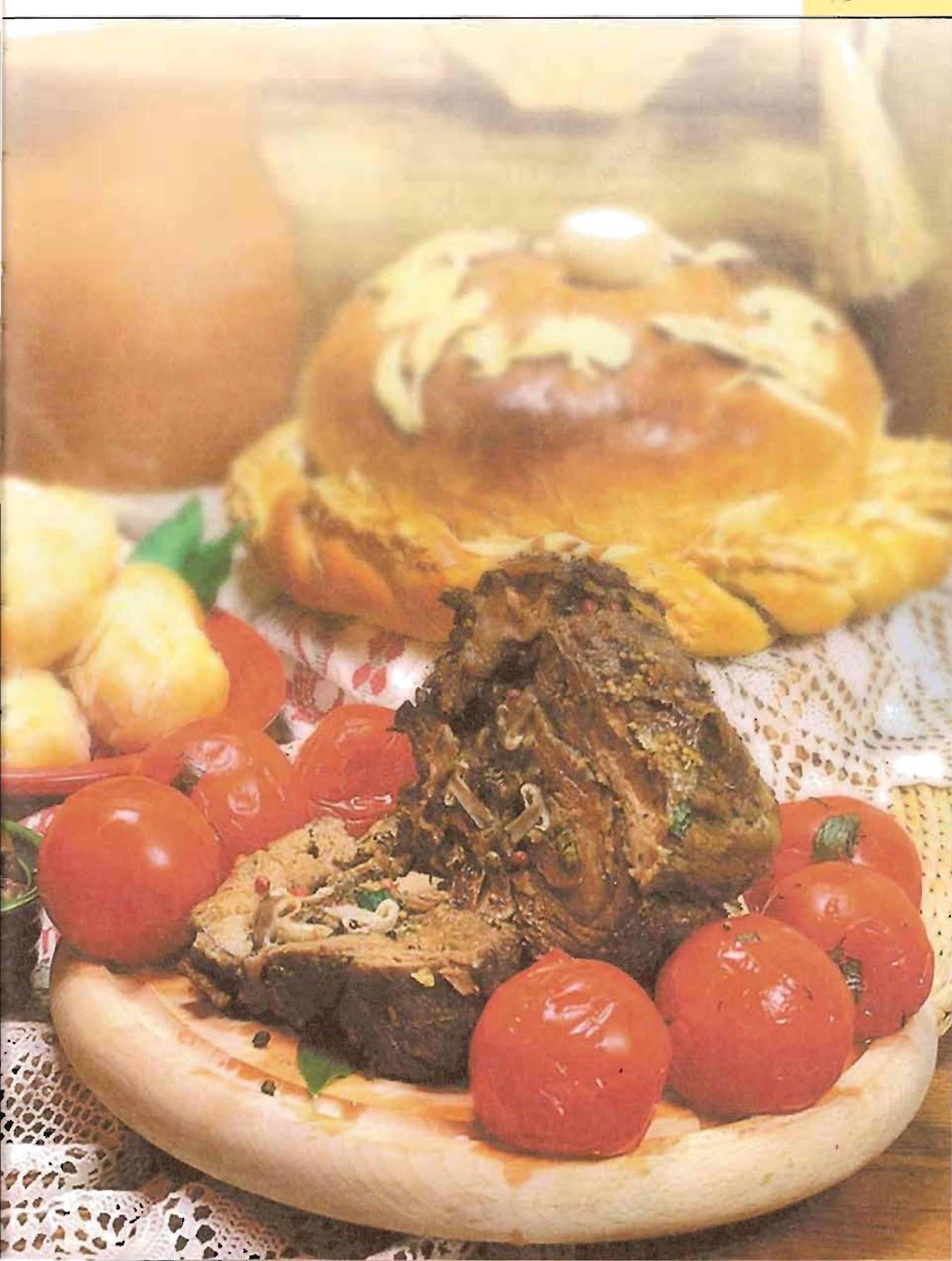
500 г мякоти говядины
3—4 вареных яйца
150 г грибов отваренных
2—3 ст. ложки пюре томатного
2—3 дольки чеснока
соль
перец черный молотый
2—3 яйца
масло для жарки

1. Мясо отбить молотком до тестообразной консистенции.
2. Посолить, поперчить мясо и сформовать в виде пласта толщиной в 1,5—2 см.
3. Уложить на него мелко нарубленные грибы, полоски чеснока, половинки вареных яиц.
4. Осторожно завернуть рулетом, перевязать.
5. Поместить сырой рулет в смазанный маслом сотейник, смазать сверху томатным пюре, поставить в разогретую духовку и жарить до готовности.

Изделия из рубленого мяса или котлетной массы считаются готовыми, если при проколе и нажатии на изделия выделяется бесцветный сок.

*

Установлено, что в чесноке содержится более 600 полезных веществ, среди них витамины С, B_1, PP. Помимо этого, чеснок стимулирует выделение желудочного сока и желчи, а также является единственным из всех овощей, который препятствует развитию гнилостных процессов в кишечнике.



Эскалоп из свинины

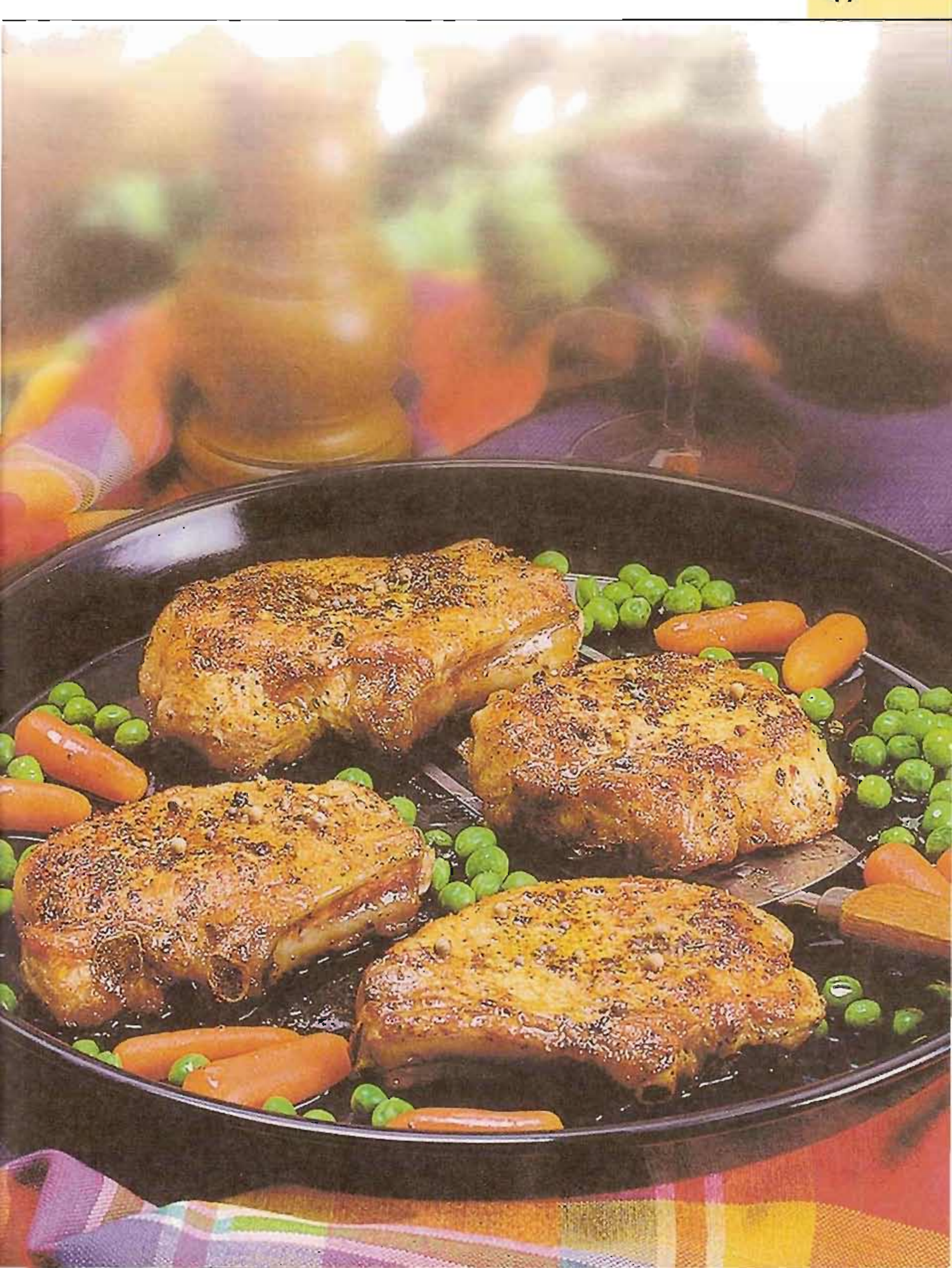
500 г мяса
50 г масла сливочного
2 ст. ложки масла растительного
соль
перец черный молотый

1. Корейку (почечную часть) нарезать на куски толщиной 1—1,5 см, слегка отбить, посолить, посыпать перцем.
2. Обжарить мясо с двух сторон.
3. При подаче эскалоп полить мясным соком, образовавшимся при жарке.
4. **Гарнир**: отварной или жареный картофель, жареные помидоры, отварные овощи.

Поджарка

800 г мяса говядины,
или свинины, или баранины,
или козлятины
200 г лука репчатого
100 г томата-пюре
100 г жира топленого животного
750 г гарнира
соль
перец черный молотый

1. Из мякоти говядины, или свинины, или баранины, или козлятины нарезать брусочки весом 10—15 г, посолить, поперчить.
2. Жарить мясо на жире до готовности.
3. Лук очистить, мелко нарезать и пассеровать на жире.
4. Добавить в мясо пассерованный репчатый лук, томатное пюре и жарить еще 2—3 минуты.
5. Поджарку подать на порционной сковородке или тарелке с гарниром.
6. **Гарнир:** рассыпчатые каши, отварная фасоль, отварные макаронные изделия, все виды картофеля, капуста и свекла тушеные.



Фаршированные котлеты

300 г филе говядины
2 яйца
1 луковица
1 пучок зелени
50 г панировочных сухарей
100 мл сметаны
50 г пасты томатной
200 мл масла растительного для жарки
соль
перец черный молотый







1. Нарезать мясо кусочками, пропустить через мясорубку, посолить, поперчить и тщательно вымешать.
2. Яйца сварить вкрутую, остудить и очистить. Лук очистить и сполоснуть холодной водой.
3. Нарубить вареные яйца, лук нашинковать.
4. Начинка: смешать рубленые яйца с обжаренным на растительном масле луком и мелко нарезанной зеленью, посолить.
5. Соус: сметану смешать с томатной пастой и солью, а затем варить на слабом огне 3—5 минут.
6. Фарш разделить на 3 части, сформовать круглые лепешки толщиной 1 см, выложить в центр начинку, соединить края и придать изделию овальную форму.
7. Котлеты запанировать в сухарях и жарить в раскаленном растительном масле до готовности в течение 15—20 минут. К столу подавать, полив соусом.



Перец фаршированный тушеный

3—4 стручка перца
3—4 ст. ложки томата-пасты
1/2 стакана сметаны
зелень петрушки или укропа
1 ст. ложка муки
2 ст. ложки масла

Для начинки:
200 г мясного фарша
0,5 стакана отваренного риса
2 луковицы
соль
перец черный молотый

1. Перец вымыть, разрезать пополам вдоль, удалить сердцевину, уложить в смазанную жиром форму.
2. Каждую половинку перца заполнить начинкой.
3. Заполненные начинкой половинки перца залить смесью из муки, сметаны и томата-пасты, сверху положить кусочек масла.
4. Противень с перцем поместить в хорошо разогретую духовку.
5. При подаче сверху посыпать зеленью. А также можно украсить вареными грибами.
6. **Начинка:** отварной рис смешать с фаршем, мелко нарезанным луком, солью, перцем.

Пашина — тонкий слой мышечной ткани — годится только для приготовления фаршей и котлет, так как это мясо приятное на вкус, но жилистое.

*

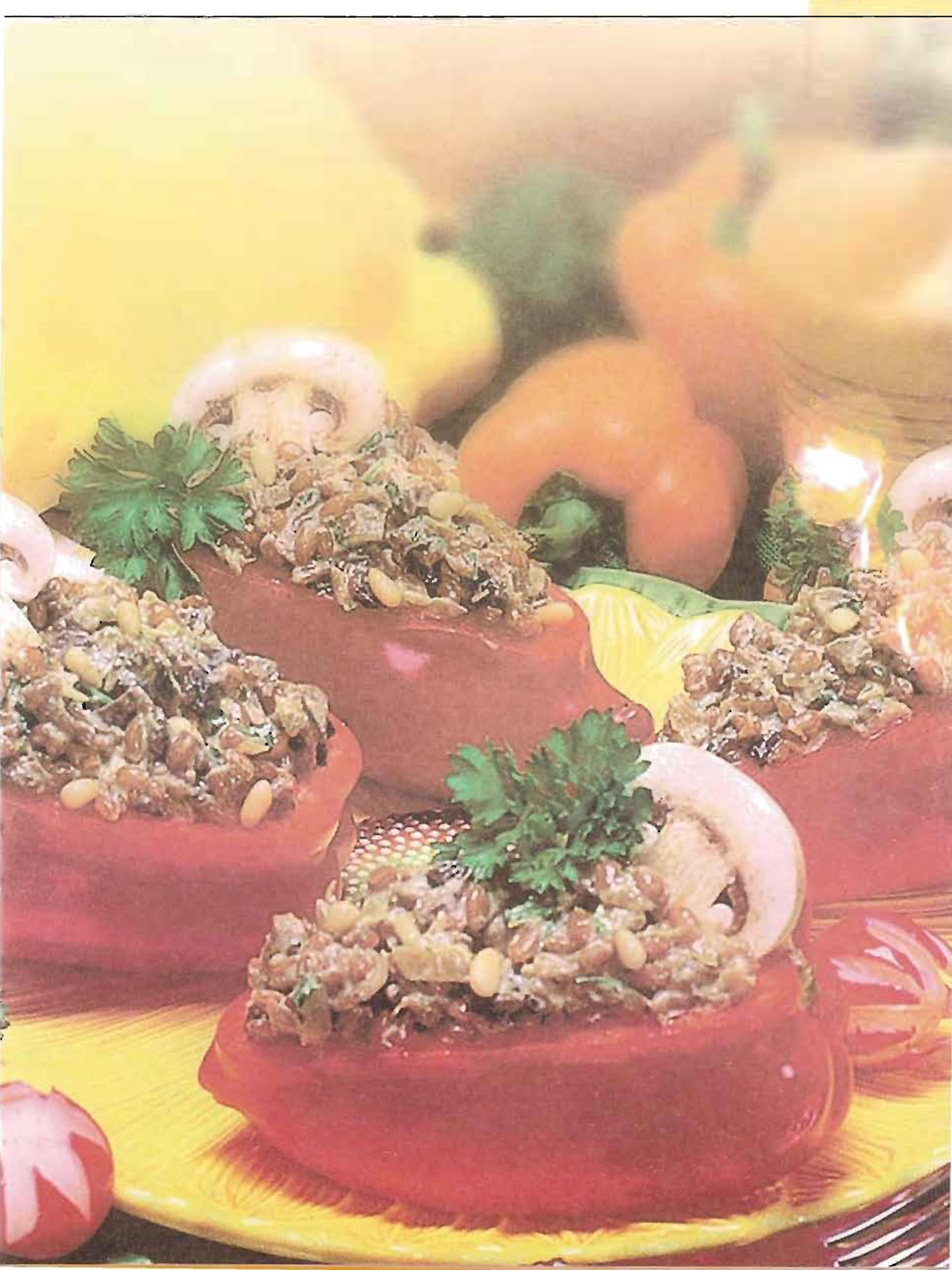
Пропущенное через мясорубку мясо следует солить только тогда, когда размешивается фарш.

*

Для аромата в мясной фарш рекомендуется добавлять немного чеснока.

*

Фарш будет более нежным, если его приготовить из свинины и говядины.



Мясные биточки с рисом

150 г говядины
150 г свинины
1 яйцо
100 г растительного масла для жарки
1 морковь
50 мл молока
1 ст. ложка муки
соль
перец черный молотый
300 г отварного риса для гарнира
Для украшения:
1 огурец
1 помидор

1. Свинину и говядину нарезать кусочками, пропустить через мясорубку, посолить и поперчить.
2. Добавить яйцо в фарш и тщательно вымешать его.
3. Соус: морковь натереть на мелкой терке, обжарить в небольшом количестве растительного масла, постепенно добавляя муку, влить молоко, размешать.
4. Тушить на слабом огне 2–3 минуты до загустения.
5. Из фарша сформовать биточки, обжарить их с двух сторон на растительном масле до образования корочки, переложить в соус и тушить в духовке до готовности.
6. К столу подать с отварным рисом, украсив фигурно нарезанными помидором и огурцом.

Если хлеб замачивают в воде, то воду от хлеба тщательно отжимают (она приобретает кислый вкус и запах), а в котлетную массу вводят свежую воду.







Свинина с тушеными яблоками

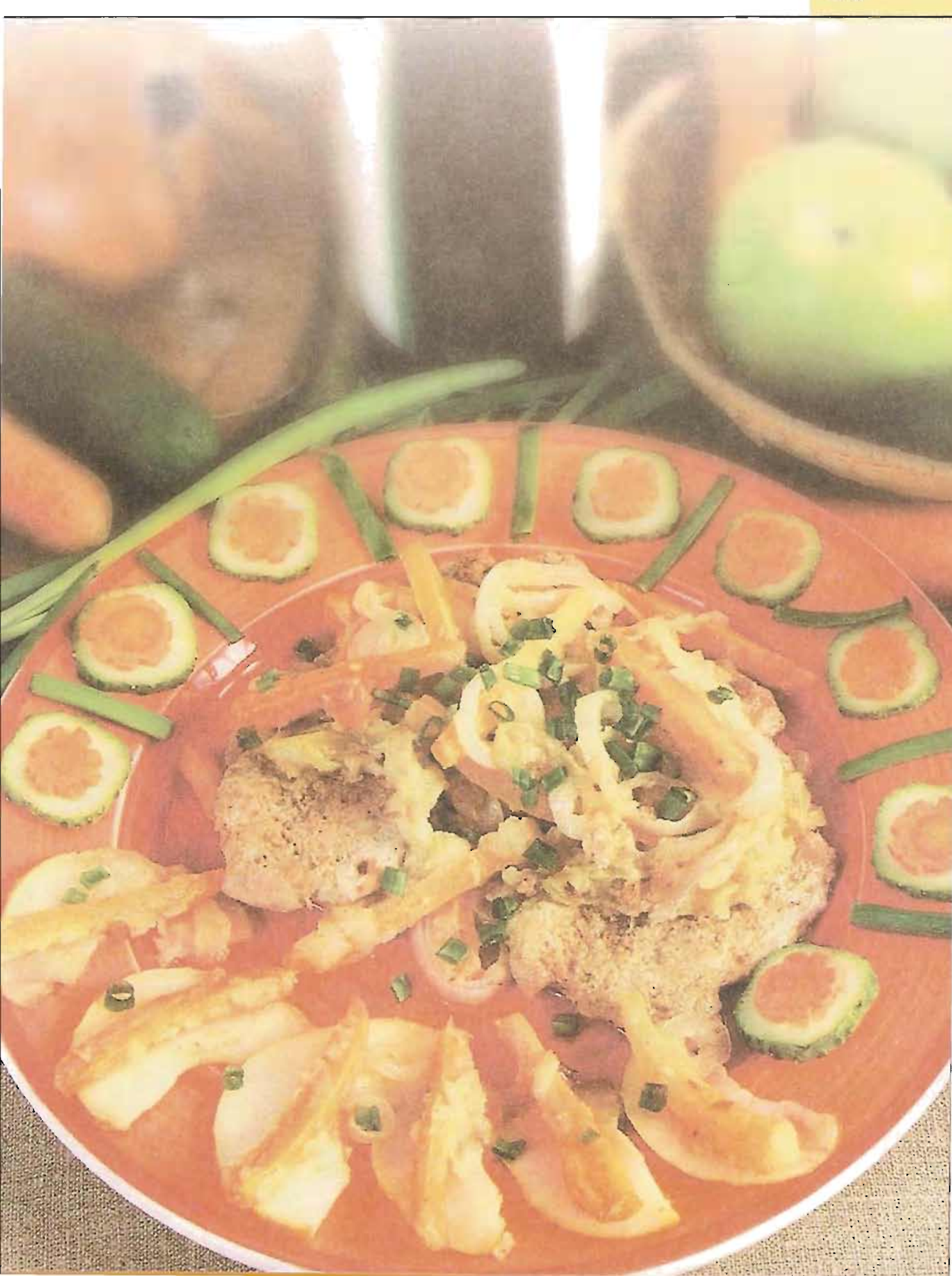
2 яблока
1 морковь
2 луковицы
300 г филе свинины
растительное масло
приправа карри
соль
зеленый лук
перец черный молотый

1. Яблоки помыть, разрезать на две части, удалить сердцевину, а мякоть нарезать дольками.
2. Лук очистить от шелухи, нарезать тонкими полукольцами.
3. Филе свинины разделать на порционные куски, отбить, посолить, посыпать приправой карри, перцем и жарить на растительном масле до готовности.
4. Морковь нарезать тонкими брусочками. Яблоки, лук и морковь обжарить на растительном масле.
5. Готовые отбивные соединить с обжаренными овощами и яблоками, добавить немного воды и тушить еще 5—10 минут на слабом огне.
6. При подаче к столу блюдо украсить зеленым луком.

Шейка по-французски

500 г шейки свиной
1 долька чеснока
40 г майонеза
3 ст. ложки меда
0,5 стакана масла растительного
1 ст. ложка горчичного порошка
соль
перец черный молотый

1. Мясо отбить, слегка посолить и поперчить.
2. Заливка: растертый чеснок, растительное масло, майонез, мед, горчичный порошок смешать до однородного состояния.
3. Каждую отбивную хорошенько намазать этой смесью, все сложить в кастрюлю и оставить на сутки в холодильнике.
4. Жарить в этой заливке (осторожно, пригорает!). Получается очень оригинально, мясо приобретает нежный пикантный вкус.



Отбивная

4 свиные отбивные
соль
перец черный молотый

120 г сыра «Гауда»
веточки петрушки

1. Помыть и обсушить свиные отбивные.
2. Сделать в каждой отбивной прорезь-кармашек. Посолить и поперчить внутри.
3. Разделить сыр на 4 части, помыть и обсушить петрушку.
4. Положить сыр и петрушку внутрь каждого куска мяса.
5. Плотно закрепить края зубочисткой.
6. Обжаривать на гриле с двух сторон 6—8 минут.

Чтобы получить сочное жареное мясо, особенно из жесткого, старого мяса, его предварительно надо пропитать слабым раствором уксуса или лимонным соком.

*

Если жаркое предназначено для большого числа гостей и поэтому важен его внешний вид, лучше приготовить его за день до званого обеда, так как мясо лучше режется на следующий день.

*

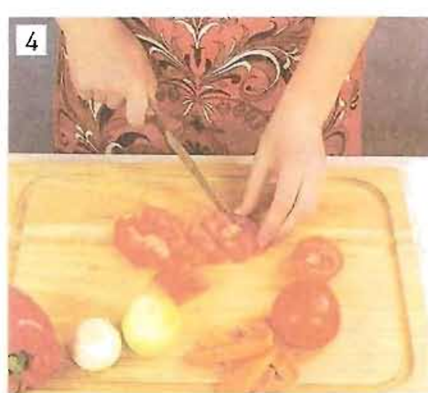
Процесс приготовления мяса в тепловой обработке должен быть минимально коротким, так как затягивание такого процесса неизбежно приведет к потере мясом собственного сока, что отрицательно отразится на вкусовых качествах готового продукта.
Питательные достоинства мяса зависят от вида животных, их возраста, пола, упитанности.
Например, мясо взрослых животных в большей степени обладает экстрактивными веществами, чем мясо молодых животных.

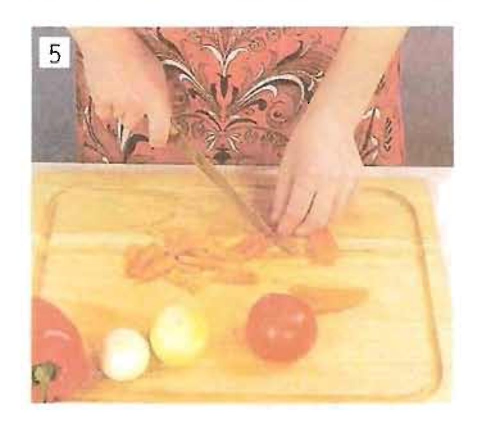


Свинина, тушенная с овощами

300 г филе свинины
1 помидор
1 луковица
3 разных по цвету болгарских перца
1 морковь
50 г масла растительного для жарки
соль
перец черный молотый
зелень





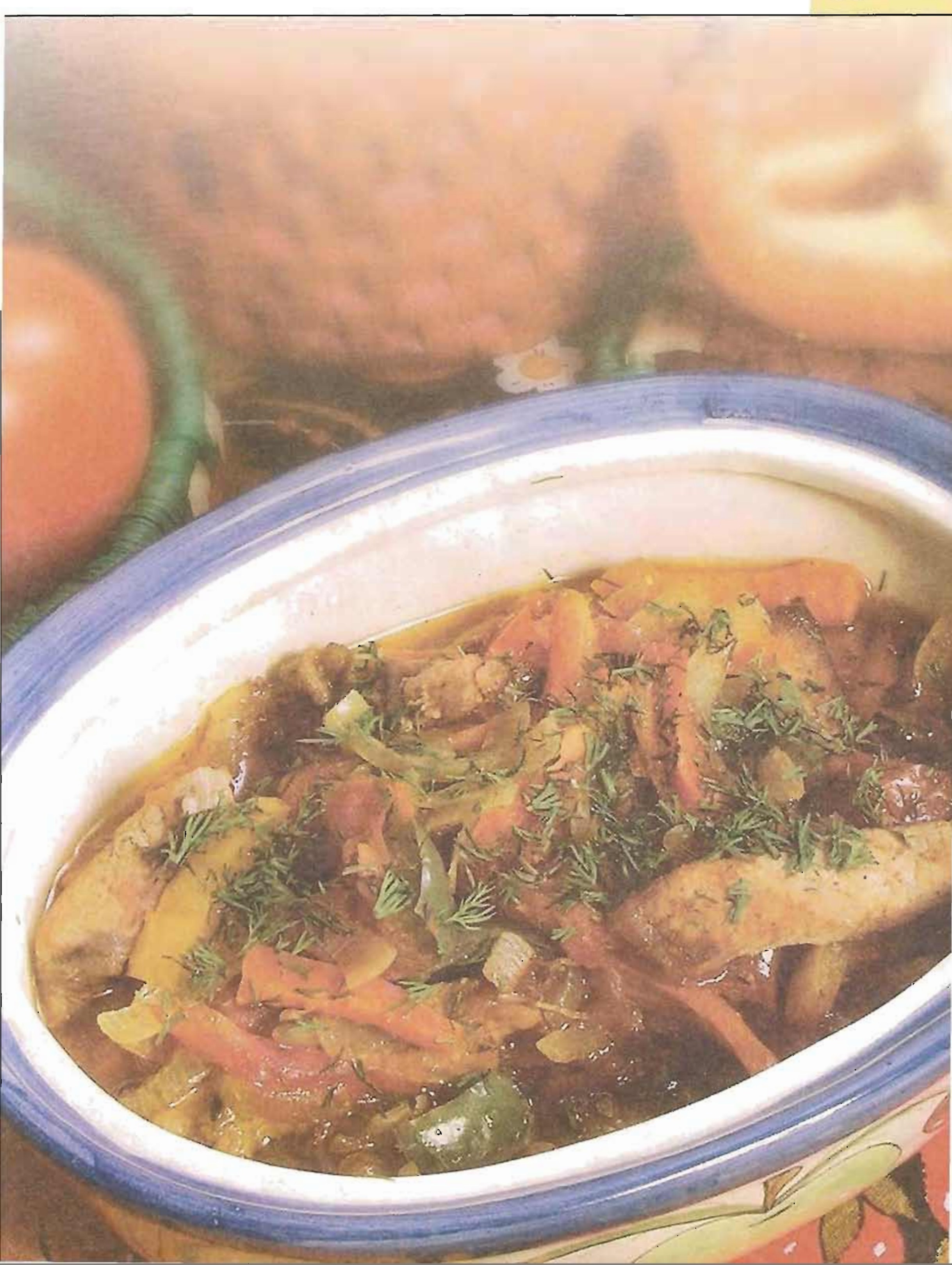


1. Свинину нарезать тонкими кусочками.
2. Слегка обжарить свинину на растительном масле.
3. Помидор вымыть и нарезать небольшими кусочками.
4. Морковь и лук очистить, вымыть.
5. Морковь нарезать брусочками.
6. Нашинковать лук и болгарский перец.
7. Обжарить подготовленные овощи, сложить вместе с мясом в кастрюлю, посолить, поперчить, потушить на слабом огне в течение 20—25 минут.
8. К столу подавать, посыпав рубленой зеленью.

Свинина является наиболее калорийным мясом, поэтому ее следует исключить из рациона желающих похудеть.

*

Если свинина очень жирная, то ее можно обжаривать без добавления масла..



Поросенок жареный

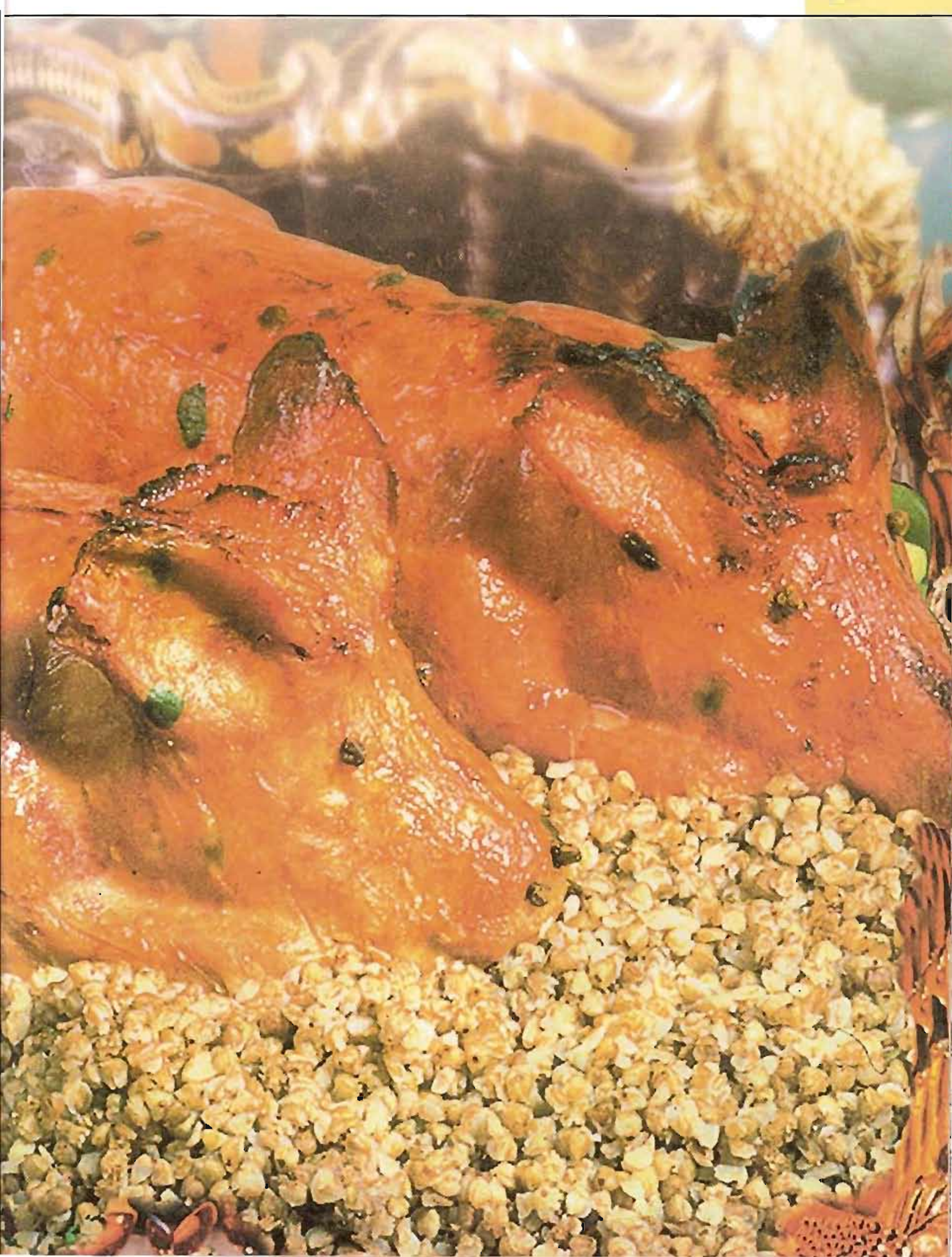
1,35 кг сырого поросенка
50 г сметаны
20 г топленого свиного жира
750 г гарнира
соль

1. Тушку поросенка опалить, зачистить и обмыть водой.
2. Подготовленного поросенка посолить и положить на противень с жиром кожей вверх, смазать кожу сметаной.
3. Жарить тушку в духовке, периодически поливая жиром, не переворачивая, чтобы кожа жареного поросенка получилась хрустящей. Продолжительность жаренья в среднем 50—60 минут.
4. Подать поросенка с гарниром, полив жиром и соком от жаренья.
5. **Гарнир:** рассыпчатая гречневая каша, картофель жареный, тыква, кабачки, баклажаны жареные.

Жареный фаршированный поросенок

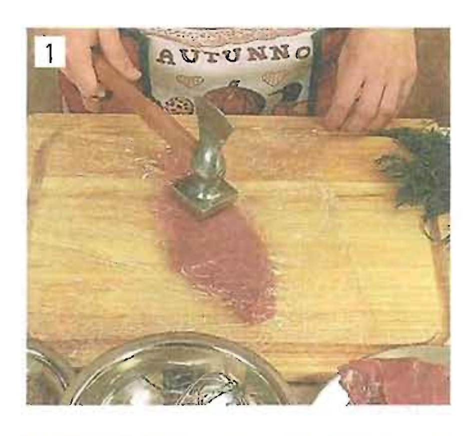
Молочный поросенок
растопленное масло
Для фарша:
0,5 кг гречневой каши с маслом, солью
100 г вареной ветчины или языка
2 омлета:
один — из 2 белков
другой — из 2 желтков

1. Тушку поросенка опалить, очистить от щетины и промыть. Обсушить и натереть солью.
2. Затем наполнить фаршем, положив сначала гречневую кашу, затем ветчину и наконец омлеты, и зашить суровой ниткой.
3. Приготовленную тушку смазать растительным маслом и уложить на противень. Ушки и пятачок, чтобы не подгорели, обернуть фольгой или обмазать тестом.
4. Духовку разогреть до 200 °С и поставить в нее поросенка. Тушку в процессе обжаривания надо переворачивать и поливать выделяющимся соком. Обжаривать до светло-коричневого цвета.
5. Подавать целиком на большом блюде, украсив отварными или маринованными овощами.

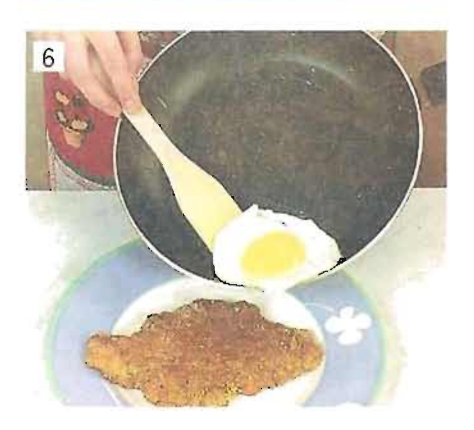


Шницель с глазуньей

200 г мяса
2 яйца
3 ст. ложки панировочных сухарей
1 огурец маринованный
зелень укропа
4 маслины
соль
перец черный молотый
3 ст. ложки масла растительного





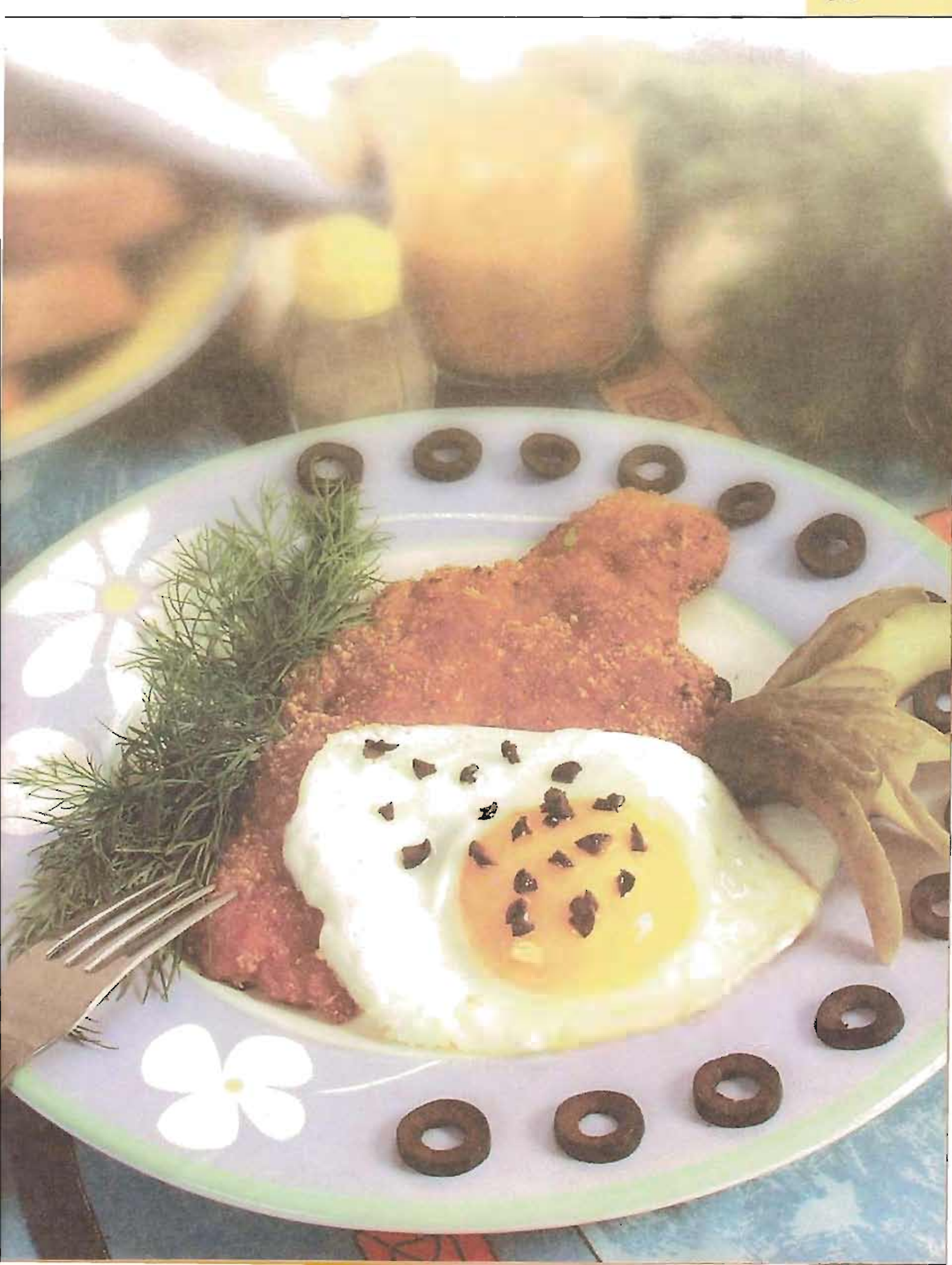


1. Мясо вымыть, положить сверху лист целлофана и хорошо отбить кухонным молотком.
2. Посыпать мясо панировочными сухарями, затем черным молотым перцем и солью.
3. В отдельной посуде взбить яйцо и обмакнуть шницель в получившуюся смесь.
4. Мясо жарить на растительном масле до готовности.
5. Выложить шницель на тарелку.
6. Пожарить яйцо и присоединить глазунью к шницелю.
7. Украсить блюдо нарезанными кружочками маслин, веточками укропа и нарезанным соленым огурцом.

Жареные мясные панированные изделия не следует поливать при подаче соком или соусом, чтобы не отмокла панировка. Их поливают только маслом.

*

В мясе свинины содержится большое количество белка, необходимого человеку на протяжении всей его жизни.



Шашлык из баранины, говядины или свинины

800 г баранины, или говядины, или свинины
150 г лука репчатого
100 мл 3 %-го уксуса
соль
перец черный молотый

1. Из мякоти корейки или задней ноги барана или свиньи, а также из вырезки говядины нарезать кубики по 30—40 г.
2. Нарезанные кусочки мяса посыпать солью и перцем, добавить уксус, сырой рубленый репчатый лук, перемешать и поставить мариноваться в холодное место на 4—6 часов.
3. Подготовленное мясо надеть на шампуры и жарить над раскаленными углями или в гриле.
4. Подать шашлык с гарниром и кетчупом.
5. Гарнир: дольки помидоров или огурцов, кольца сырого репчатого лука, а также зеленый лук, нарезанный столбиками длиной 3—4 см, и долька лимона, а также рассыпчатый рис и маринованный репчатый лук.

Шашлыки и мясо на вертеле жарят над раскаленными, но не дымящимися углями, иначе мясо приобретет запах дыма.



Свиные шарики с ананасом

250 г свиного фарша
2 ст. ложки крахмала
1 яйцо
соль
черный молотый перец
Для соуса:
2 ст. ложки томатного соуса
1 ч. ложка сахара
1/2 болгарского перца
ананас
соль
Для украшения:
нарезанный кругами свежий огурец

1. В свиной фарш положить яйцо, соль, перец, крахмал и все тщательно перемешать.
2. Из полученной массы сформовать шарики и обжарить их на разогретом в сковороде растительном масле.
3. **Соус:** ананас нарезать дольками, в томатный соус добавить нарезанные дольками ананас и болгарский перец. Томатный соус, кусочки ананаса и болгарского перца посыпать сахаром.
4. Свиные шарики выложить на блюдо и залить ананасовым соусом.
5. К столу подавать на широком блюде, украшенном по краям кружками свежего огурца.

Свиные медальоны с овощами

250 г овощной смеси (замороженной)
4 кусочка свинины по 60 г
соль
перец черный молотый
20 г сливочного масла
150 г сметаны
1 долька чеснока
10 мл коньяка
1 ст. ложка зелени

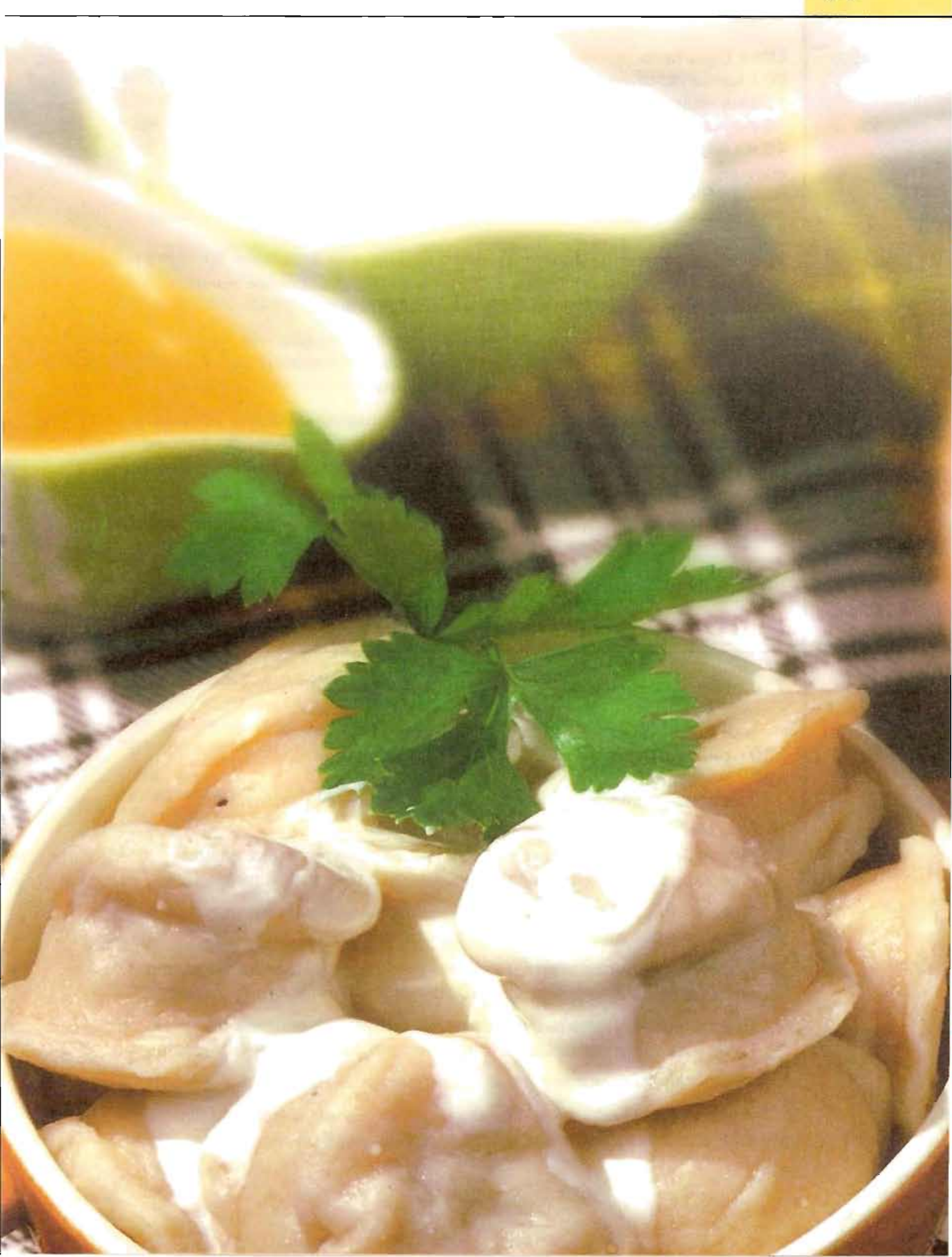
1. Овощную смесь обжарить на сковородке.
2. Кусочки мяса посолить, поперчить. Обжарить с двух сторон в разогретом масле в течение 2 минут.
3. Завернуть мясо в фольгу и оставить в разогретой духовке.
4. Сметану положить на сковороду с жиром, оставшимся от жарки мяса. Постоянно помешивая, проварить на слабом огне. Поперчить, положить очищенный и измельченный чеснок, мелко порубленную зелень, влить коньяк.
5. Свиные медальоны с овощной смесью положить на тарелки, полить чесночно-сметанным соусом. Подать на стол с жареным картофелем.



Пельмени московские

Для теста:
300 г муки
1 яйцо
125 мл воды
1/2 ч. ложки соли
Для формования:
2 ст. ложки муки
1/2 яйца
Для фарша:
230 г мякоти говядины
260 г мякоти свинины
60 г лука репчатого
100 мл воды
1 ч. ложка соли
0.5 г молотого черного перца
Для подачи:
50 г масла сливочного
или 1/2 стакана сметаны
или 3 %-ного уксуса.
или 50 г масла сливочного
и 50 г сыра тертого

1. **Тесто.** Пшеничную муку просеять на стол, сделать в ней воронкообразное углубление.
2. В посуду выбить свежее яйцо, добавить подогретую воду (30—35 °С) и щепотку соли. Все перемешать и постепенно влить в углубление муки, замешивая тесто. Тесто будет готово, как только приобретет однородную консистенцию.
3. Тесто выдержать 30—40 минут, накрыв тканевой салфеткой, для придания ему большей эластичности.
4. **Формование пельменей.** От теста отрезать кусок, раскатать в жгут и разрезать его на кусочки. Каждый кусочек раскатать в круглый тонкий кружочек, у которого края должны быть немного тоньше середины.
5. На кружочек положить фарш и сформовать пельмени в виде полумесяца или ушка.
6. Оставшиеся обрезки теста без фарша использовать при повторной раскатке.
7. **Фарш.** Подготовленную мякоть говядины и свинины нарезать кусками. Репчатый лук очистить, промыть. Мясо и лук измельчить в мясорубке, добавить соль, перец молотый черный и холодную воду, перемешать.
8. Готовые пельмени опустить в кипящую подсоленную воду (на 1 кг пельменей 4 л воды и 1 ст. ложка соли), довести до кипения и варить при слабом кипении.
9. Когда пельмени всплывут на поверхность, варить их еще 3—5 минут, затем вынуть шумовкой на блюдо.
10. Подать с маслом, со сметаной, с уксусом, с маслом и сыром.



Фрикадельки из баранины, запеченные под соусом

400 г баранины (котлетное мясо)
80 г хлеба пшеничного
120 мл молока или воды
30 г лука
40 мл воды
соль
перец черный молотый
40 г топленого масла
750 г картофельного пюре, или рассыпчатой каши, или отварной фасоли
500 г соуса
30 г сыра (тертого)
зелень петрушки или укропа
30 г масла сливочного

1. Мякоть баранины и замоченный в молоке или воде хлеб пропустить через мясорубку, посолить. Добавить мелко рубленный зеленый или репчатый лук, перец, воду и все перемешать.
2. Массу смоченными в воде руками разделать на шарики, уложить в один ряд на смазанный топленым маслом противень или сковороду и поместить в горячую духовку на 5—6 минут.
3. На порционную сковороду, смазанную топленым маслом, положить картофельное пюре, или рассыпчатую кашу, или отварную фасоль, а на них — фрикадельки, залить молочным или сметанным соусом, посыпать тертым сыром и запечь в духовке..
4. Подать блюдо на той же сковороде, полить маслом, посыпать зеленью.

Плов

750 г мякоти баранины, или козлятины, или свинины, или 800 г говядины
350 г рисовой крупы
100 г маргарина для обжаривания
100 г лука репчатого
70 г моркови
70 г томата-пюре
800 мл воды
соль
перец черный молотый

1. Мясо нарезать кусочками по 20—30 г, посыпать солью, перцем и обжаривать, добавляя пассерованные с томатом морковь и лук.
2. Мясо и овощи залить водой, довести до кипения, всыпать перебранный промытый рис и варить до полуготовности.
3. После того как рис впитает всю жидкость, посуду закрыть крышкой и поставить в духовку на 25—40 минут.
4. Подать, равномерно распределяя мясо вместе с рисом и овощами. Плов можно готовить без томата.

Телятина с вишнями

800 г сырой мякоти телятины
400 г вишни
150 г масла сливочного
корица
20 г муки
бульон
120 мл вишневого сока
соль
500 г гарнира

1. В крупном куске мякоти телятины вдоль волокон сделать глубокие проколы ножом, нашпиговать вишнями без косточек и посолить.
2. В разогретую глубокую сковороду положить телятину, полить маслом, посыпать корицей и обжаривать в духовке до полуготовности.
3. Затем добавить вишневый сок, мучную пассеровку, бульон и тушить до готовности.
4. Телятину нарезать на порции и подать с гарниром, поливая соусом, в котором тушилась телятина.
5. **Гарнир:** свежие овощи.

Печень, запеченная с картофелем

750 г печени говяжьей
или 700 г печени свиной
1 ст. ложка муки
30 г топленого сала
соль
перец молотый черный
750 г картофеля
500 г соуса
30 г сыра
30 г масла сливочного
зелень петрушки или укропа
Соус:
400 г сметанного соуса
150 г лука репчатого
20 г масла сливочного
20 г кетчупа

1. Печень нарезать ломтиками, посолить, поперчить, панировать в муке и жарить на сковороде с топленым салом.
2. На дно порционной сковороды налить немного сметанного соуса с луком, положить на него куски жареной печени, вокруг — ломтики вареного картофеля.
3. Печень с картофелем залить соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в духовке.
4. Подать блюдо в той же сковороде, полить маслом, посыпать зеленью.

Соус: лук нарезать и пассеровать на сливочном масле. Пассерованный лук положить в готовый сметанный соус, добавить кетчуп, довести до кипения.

Грудинка баранья фаршированная

800 г сырой бараньей грудинки
20 г жира топленого
соль
перец черный молотый
Для фарша:
1-й вариант:
140 г рисовой крупы
300 г баранины
60 мл воды
100 г лука репчатого
40 г маргарина
соль
перец
2-й вариант:
650 г баранины
100 мл воды
200 г лука репчатого
80 г маргарина
соль
перец
3-й вариант:
140 г рисовой крупы
140 г сырой печени
100 г лука репчатого
80 г маргарина
3 яйца
25 г зелени петрушки или укропа
соль

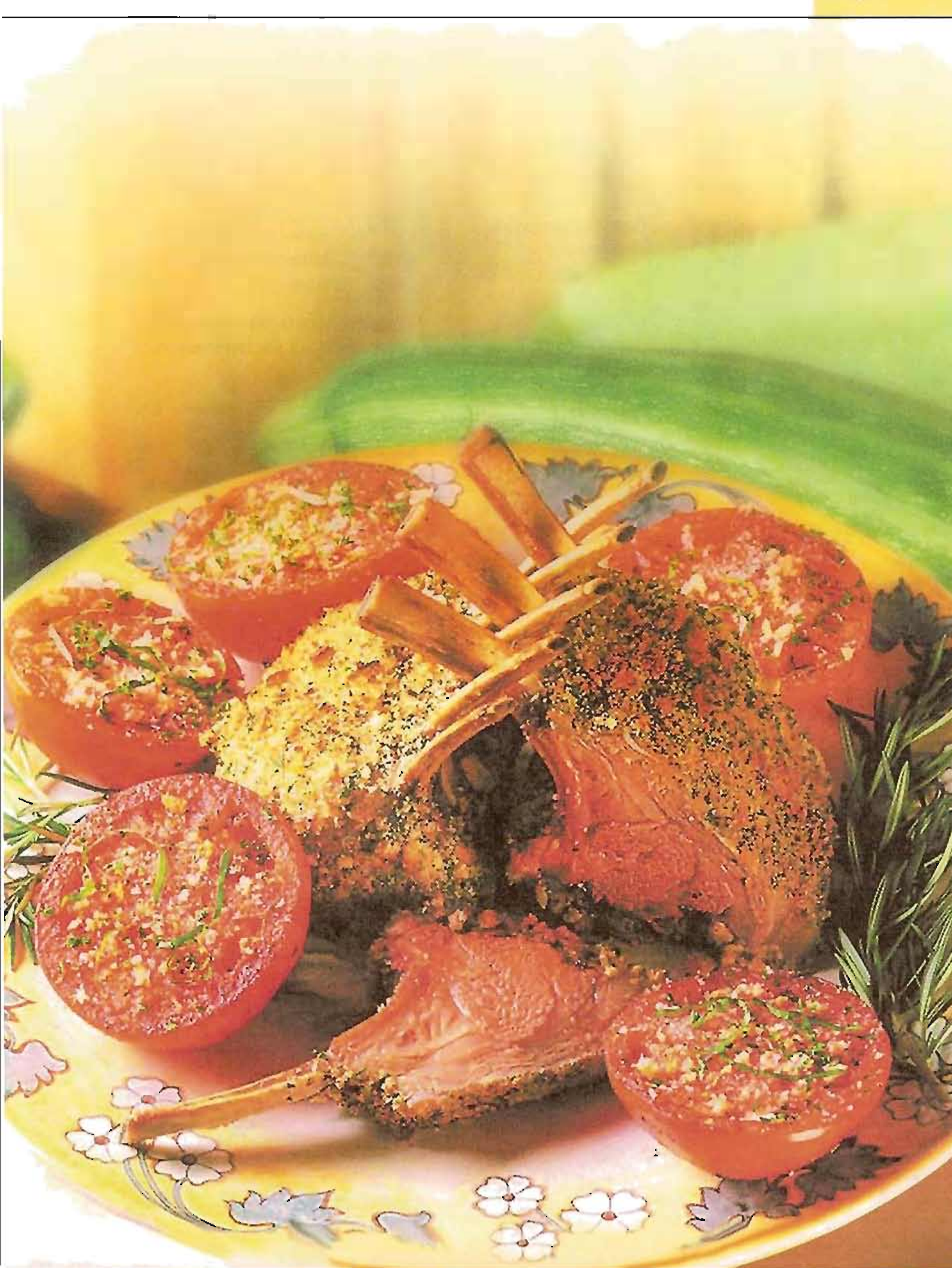
1. У бараньей грудинки с внутренней стороны, вдоль реберных костей, прорезать пленку, удалить ребра до или после тепловой обработки.
2. По всей длине грудинки, начиная с тонкого ее конца между наружным слоем мяса и слоем мяса, непосредственно прилегающего к ребру, прорезать пленки так, чтобы получилось пространство в виде мешка.
3. Образовавшийся мешок наполнить фаршем. Края зашить.
4. Подготовленную грудинку посыпать солью, перцем и жарить в духовке до готовности более часа.
5. Готовую грудинку нарезать кусками, удалив нитки, и полить мясным соком.
6. **Фарш:**

   1-й вариант: в измельченную сырую баранину добавить воду, соль, перец, пассерованный на маргарине лук и отварной рис, все тщательно перемешать.

   2-й вариант: готовить так же, как 1-й вариант, но без добавления риса.

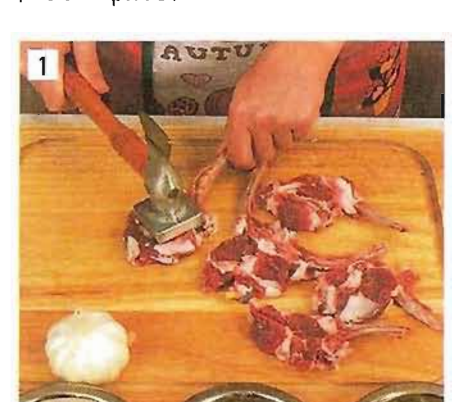
   3-й вариант: рассыпчатую рисовую кашу соединить с пассерованным луком на маргарине, измельченной жареной печенью, крутыми яйцами, солью, зеленью петрушки или укропа.

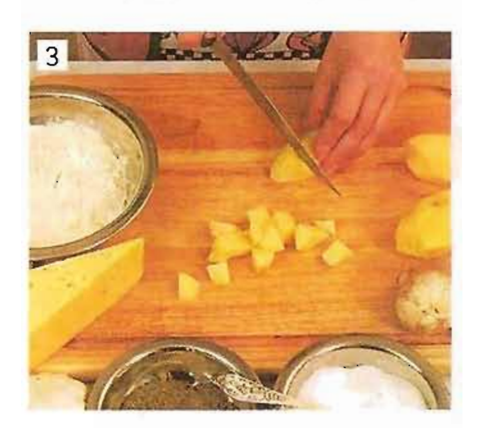
В блюда из баранины кладут чеснок, шафран, сушеный барбарис, гвоздику, мускатный орех, перец и зелень лука, укропа и петрушки.



Края баранины с розмарином и запеченным картофелем

200 г баранины
2 картофелины
1 долька чеснока
1 ст. ложки муки
100 г сыра
50 г грибов
2 ст. ложки масла растительного
соль
перец черный молотый
розмарин







1. Края баранины слегка отбить, посолить, посыпать перцем и розмарином.
2. Мясо выложить на сковороду и обжарить на растительном масле.
3. Картофель вымыть, очистить и нарезать кусочками.
4. Нарезанные маленькими кусочками картофель, грибы и чеснок обжарить на растительном масле, постепенно добавляя муку.
5. Выложить овощную смесь в приготовленную форму и сверху посыпать ее натертым на крупной терке сыром.
6. Мясо выпекать в духовке до готовности.
7. К столу баранину и овощи подавать, выложив на блюдо и украсив зеленью петрушки.

В блюда из баранины кладут чеснок, шафран, сушеный барбарис, гвоздику, мускатный орех, перец и зелень лука, укропа и петрушки.



Птица жареная

950 г сырой обработанной
курицы или цыпленка,
или 900 г индейки,
или 1 кг гуся или
утки

30 г сметаны
30 г маргарина
50 г сливочного масла
750 г гарнира
соль

1. Обработанную тушку птицы заправить «в кармашек», посолить, смазать сметаной, положить на сковороду с маргарином и обжаривать на плите до образования поджаристой корочки по всей поверхности тушки.
2. После обжаривания на плите тушку птицы довести до полной готовности в духовке.
3. Перед подачей птицу нарубить на порции по 2 куска и подать с гарниром, полить образовавшимся соком и сливочным маслом.
4. **Гарнир:** жареный картофель, отварной рис, отварной зеленый горошек, тушеная капуста. Дополнительно на гарнир подать зеленые салаты, огурцы, помидоры.

Взрослых кур, гусей, уток и индеек перед жареньем рекомендуется предварительно отваривать до полуготовности.

★

При жаренье домашнюю птицу кладут в духовку спинкой книзу.

★

Чтобы кожа жирного гуся не пригорела, перед жареньем нужно сбрызнуть его холодной водой.

★

Чтобы у курицы получилась хрустящая, румяная корочка, перед приготовлением нужно в нескольких местах наколоть кожу птицы.



Курица фаршированная

1 курица
соль
перец черный молотый
1/2 стакана сметаны
150 г сливочного масла
5 клубней картофеля
Для фарша:
350 г говядины
2 моркови
200 г маринованных грибов
150 г панировочных сухарей
1/2 стакана сливок
соль
перец черный молотый

1. Курицу вымыть, натереть солью, перцем, обмазать сметаной.
2. Фарш: говядину вымыть, пропустить через мясорубку. Морковь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Говядину соединить с морковью, добавить сухари, сливки, соль, перец, мелко нарубленные грибы. Все перемешать.
3. Курицу нафаршировать, зашить ее и положить на противень с растопленным маслом спинкой вниз.
4. Чтобы курица не заваливалась, обложить ее разрезанными на половинки картофелинами.
5. Жарить курицу в духовке, поливая выделяющимся соком.
6. Готовую курицу освободить от ниток и фарша, уложить на блюдо. Обложить курицу картофелем и фаршем, поливая соком, в котором она жарилась.

В прежние времена куриное мясо подразделялось на мясо курицы, каплуна, пулярки и цыпленка. Оно отличалось вкусом и предназначалось для разных блюд.

*

Каплун — это холощеный, специально откормленный петух. Из него готовились парадные блюда, и он, как правило, запекался целиком.

*

Цыплята — это куры в возрасте нескольких недель. Их мясо особенно нежное и быстрое в приготовлении. Его жарили и отваривали. Кур отваривали на бульон и тушили кусочками.

*

Пулярку, как и каплуна, откармливали специально, поэтому мясо было более жирным и нежным. Пулярку жарили целиком или половинками.



Курица, формованная омлетом

870 г потрошеной курицы
7 яиц
124 мл молока
10 г соли
50 г сливочного масла

1. Обработать курицу, промыть холодной водой, брюшко промыть, зашить нитками, начиная с горловой части.
2. Отделить кожу от мяса тушки, затем со стороны горловины надуть отделенную кожу. Если кожа хорошо надувается, курица готова для фарширования, если воздух где-нибудь проходит — надо найти отверстие и зашить его.
3. В посуду выпустить яйца, добавить соль и перец по вкусу и перемешать, вылить молоко и опять перемешать, добавить сливочное масло.
4. Полученную омлетную массу залить под кожу через горловину. Кожу на горлышке завязать ниткой.
5. Формованную курицу завернуть в салфетку и варить до готовности в подсоленной воде, не допуская бурного кипения.
6. При закипании бульона кожу курицы проколоть тонкой иглой в нескольких местах и выпустить воздух.
7. Готовую курицу освободить от салфетки, разрубить на четыре части.

Фаршированные тушки птиц для жарки укладываются спинкой вниз.

*

Перед тем как приступить к варке или жарению жирной домашней птицы, из нее удаляют излишек жира. Обязательно надо снять жир с нижней части брюшка. Жир удаляют и с внутренностей птицы. В этом случае требуется осторожность, чтобы не разорвать кишки и не раздавить желчь, которая придает горечь готовому блюду. Оставшегося подкожного жира бывает обычно достаточно для приготовления блюда.

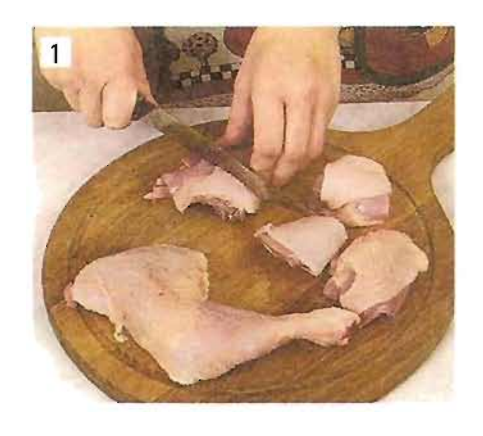


Курица в соусе карри

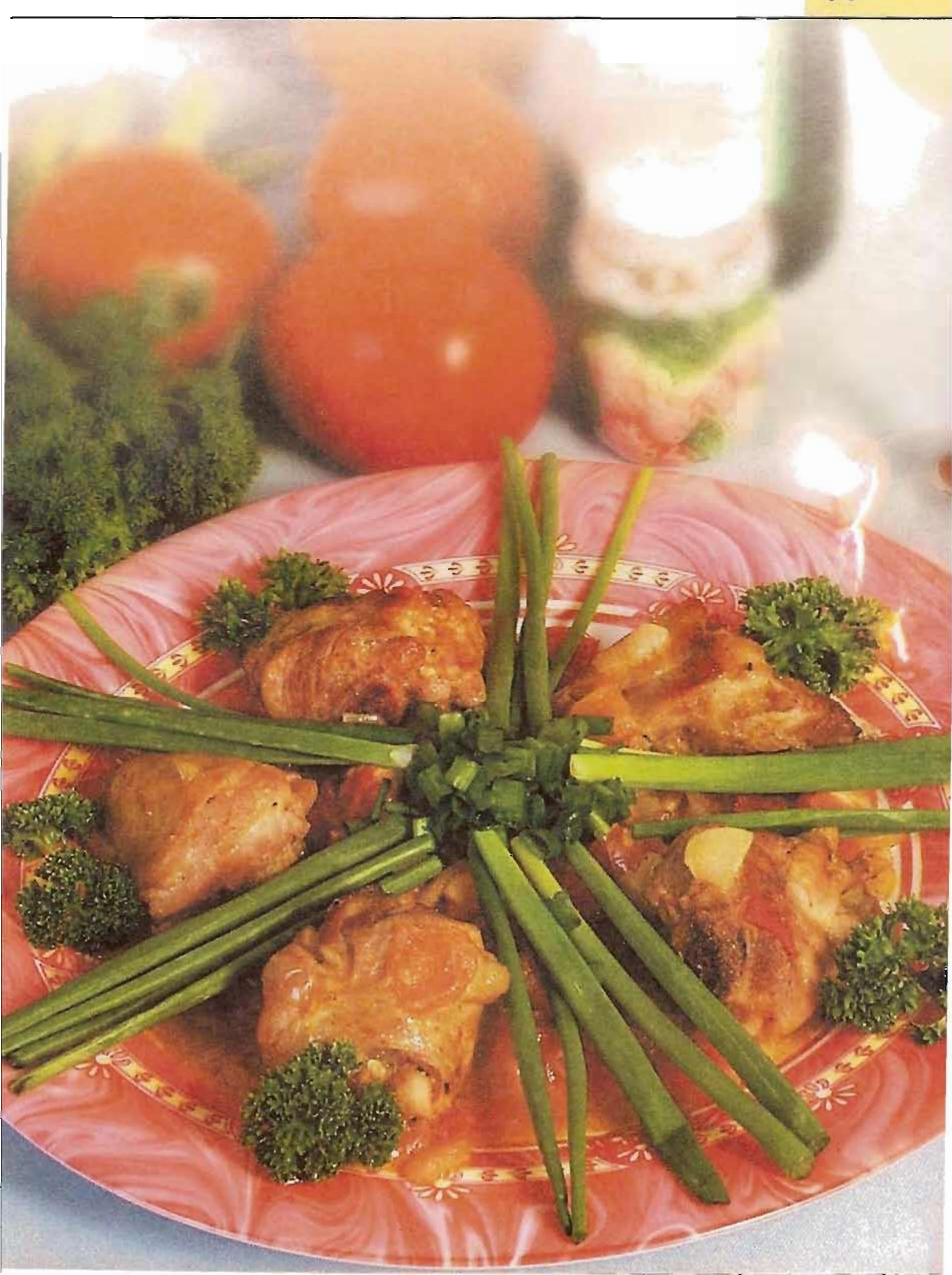
2 окорочка
2 помидора
4 ст. ложки растительного масла
соль
зеленый лук
зелень петрушки

Для соуса:
2 луковицы
2 дольки чеснока
1/2 ч. ложки молотого имбиря
4 звездочки гвоздики
1 ст. ложка готового порошка карри
1 ч. ложка куркумы
1/4 ч. ложки острого красного перца
1/2 ч. ложки молотого кориандра
1/2 ч. ложки молотой зиры
1 ст. ложка соли
2 ст. ложки растительного масла
4 ст. ложки сметаны или сливок

1. Окорочка вымыть, нарезать порционными кусками и обжарить на растительном масле до полуготовности.
2. Помидоры вымыть и нарезать крупными кубиками.
3. Соус: лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Лук припустить. Смешать мелко нарезанный и припущенный лук, измельченный чеснок и все ингредиенты, необходимые для приготовления соуса карри, кроме растительного масла и сметаны. После этого добавить растительное масло и сметану.
4. К обжаренному мясу добавить соус и тушить.
5. Через 10 минут ввести нарезанные помидоры, накрыть крышкой и тушить еще 10 минут
6. Зеленый лук и петрушку вымыть. Блюдо украсить зеленью лука и петрушки.


1


5



Курица, запеченная с овощами

1/2 тушки курицы
300 г цукини
1 морковь
1 луковица
1 болгарский перец
2 помидора
100 г сливочного масла
100 мл сметаны
Для жарки:
50 г растительного масла
соль
черный молотый перец

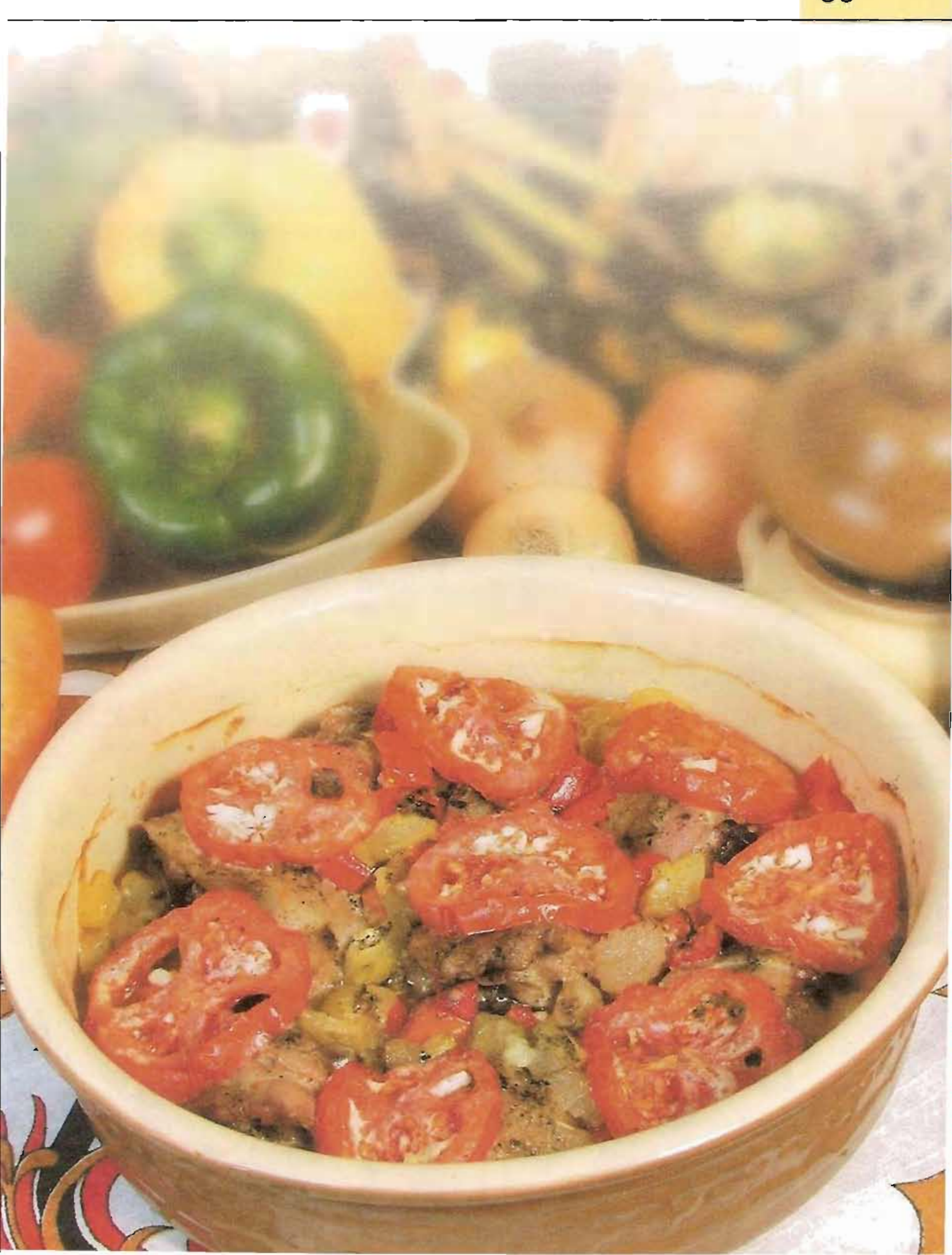






1. Мясо курицы вымыть, нарезать порционными кусочками, обжарить на растительном масле и выложить в глубокую толстостенную форму для запекания.
2. Морковь, лук, болгарский перец и цукини очистить, вымыть и нарезать кубиками.
3. У вымытых помидоров удалить плодоножки и нарезать кружочками.
4. Подготовленные овощи выложить в форму, посолить и поперчить. Сверху положить кусочки сливочного масла и залить сметаной.
5. Блюдо запекать в духовке 35—40 минут.
6. Подавать к столу в горячем виде.

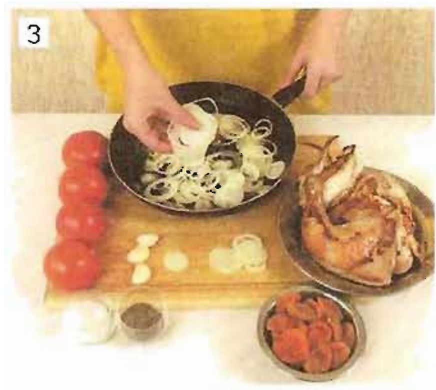
Если в процессе запекания в духовке смазывать куриную кожицу сметаной или майонезом, то она превратится в аппетитную хрустящую корочку.



Тушеная курица с курагой

1 курица
6 ст. ложек сливочного масла
6 маленьких луковиц
3 дольки чеснока

4 помидора
100 г кураги
соль
черный молотый перец



1. Курицу вымыть, разрезать на несколько больших частей.
2. В большой сковороде растопить масло и обжарить в нем куски курицы.
3. Затем курицу вынуть из сковороды, поставить в теплое место. В образовавшемся после жарки курицы соке и масле пожарить нарезанный кольцами лук.
4. Помидоры ошпарить кипятком, снять с них кожицу и порезать.
5. Курагу порезать. Чеснок очистить, измельчить.
6. Положить помидоры, курагу, чеснок к луку, сверху уложить куски курицы, посолить, поперчить, закрыть крышкой и тушить на медленном огне около часа.

Обжариваемую в духовом шкафу птицу периодически, через каждые 10—15 минут, поливают вытапливающимся жиром, чтобы птица была сочнее и мягче.



Цыпленок в вине

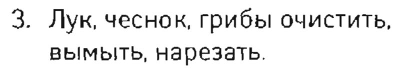
1 цыпленок
2 луковицы
1 стакан белого вина
250 г шампиньонов
(можно консервированных)
2—3 дольки чеснока
2 ст. ложки сливочного масла
соль
перец черный молотый







1. Цыпленка вымыть, порезать на куски. Посолить и поперчить.
2. В сковороде растопить масло. Положить куски цыпленка кожицей вниз и прожарить на среднем огне 5—7 минут, пока они не зарумянятся. Перевернуть и столько же времени обжарить с другой стороны.



3. Лук, чеснок, грибы очистить, вымыть, нарезать.
4. Переложить цыпленка в эмалированную кастрюлю, добавить стакан белого вина, порезанный лук, чеснок и грибы. Поставить на средний огонь на 25 минут.
5. Чтобы соус был более вязким, можно за минуту до окончания добавить немного крахмала, разведенного в холодной воде.
6. В качестве гарнира подойдет рис.

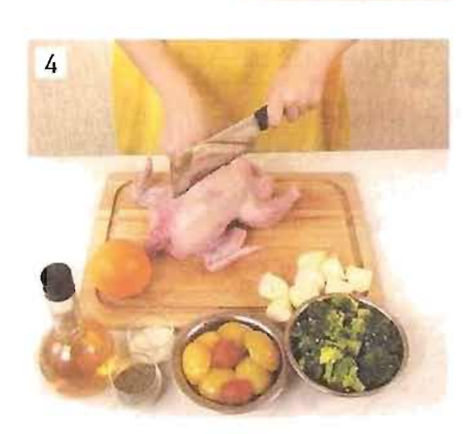
Не кипятите вино в алюминиевой посуде, иначе у готового блюда может появиться металлический привкус.



Цыпленок в сладкой глазури

1 цыпленок-бройлер
1 стакан консервированных абрикосов или персиков
1/4 стакана уксуса
2 ч. ложки цедры апельсина
1 ч. ложка соли
неполная ч. ложка черного молотого перца
2 крупные луковицы
капуста брокколи
Для украшения:
дольки и цедра апельсина


2


4


5

1. Разогреть духовку.
2. В небольшой кастрюле смешать абрикосы, уксус, цедру апельсина, соль и перец.
3. Каждую луковицу очистить, вымыть и разрезать на 4 части.
4. Цыпленка разрубить на 4 части.
5. Выложить куски цыпленка и лук на противень. Покрыть птицу абрикосовой массой.
6. Запекать цыпленка от 45 до 50 минут, пока лук не станет мягким, время от времени поливая выделившимся соком.
7. Подавать с приготовленной на пару капустой.
8. Украсить блюдо дольками и цедрой апельсина

Если тушка птицы слишком жирная, то во время жарки ее нужно поливать водой. Постную птицу поливают растопленным свиным салом.



Крылышки в белом соусе

Соус:
400 г соуса белого
2 яичных желтка
50 г масла сливочного
50 мл сливок
лимонная кислота
мускатный орех (в порошке)
соль

650 г крылышек кур или индеек
50 г кореньев и лука
750 г гарнира
500 г соуса
соль

1. Обработанные крылышки кур или индеек сварить в воде с кореньями и луком.
2. На полученном бульоне приготовить белый соус с яйцом (см. с. 9).
3. При подаче крылышки положить в глубокую тарелку, на гарнир подать рассыпчатый отварной рис, полить соусом.

Смешать яичные желтки и сливочное масло, нагревать до тех пор, пока не загустеет. Не переставая помешивать добавить соль, мускатный орех, лимонный сок. Сливки нагреть до кипения и влить в готовый соус.

Куриные крылышки в пивном кляре

500 г куриных крылышек
100 г пива
2 яйца

3—4 ст. ложки муки
соль
молотый черный перец

1. Кляр: взбить яйцо с пивом и, постоянно помешивая, ввести в него муку. Консистенция кляра должна быть такой же, как у теста для оладий.
2. Куриные крылышки вымыть, посолить, поперчить и, обмакнув в кляре, обжарить во фритюре.

В мясе птицы больше полноценных белков, чем в мясе домашних животных.

*

При обжаривании кулинарных изделий из мяса нельзя перегревать жир, иначе блюдо приобретет горький привкус и запах чада.



Сравнительная таблица объемной массы (веса) некоторых продуктов (в граммах)

Наименование нродукта	Стакан тонкий (250 см³)	Стакан граненый (200 см³)	Столовая ложка	Чайная ложка	1 штука
Вода	250	200	18	5	–
Желатин в порошке	–	–	15	5	–
листик	2	5	–	–	–
Капуста свежая средняя	–	–	–	–	1500
Картофель средний	–	–	–	–	100
Кислота лимонная кристаллическая	–	–	25	8	–
Корица молотая	–	–	20,8	–	
Крупа «Геркулес»	90	–	12	–	–
гречневая	210	165	25	–	–
манная	200	–	25	–	–
перловая	230	–	25	–	–
Кукурузная мука	160	130	30	10	–
Лук средний	–	–	–	–	75
Маргарин растопленный	230	180	15	4	–
Масло животное растопленное	240	185	17	5	–
Масло растительное	240	190	17	5	–
Миндаль (ядро)	160	130	30	–	–
Молоко сгущенное	–	–	30	12	–
сухое	120	100	20	5	–
Молоко цельное	255	204	18	–	–
Морковь средняя	–	–	–	–	75
Мука картофельная	180	150	30	10	–
пшеничная	160	130	30	10	–
Огурец средний	–	–	–	–	100
Орех фундук (ядро)	170	130	30	–	–
Перец молотый	–	–	–	5	–
Петрушка	–	–	–	–	50
Помидор средний	–	–	–	–	100
Пшено	220	–	25	–	–
Рис	240	180	30	10	–
Сахар пиленый	200 (22 шт.)	140 (16 шт.)	–	–	9
Сахарный песок	230	170	25	10	–
Сахарная пудра	180	140	25	10	–
Сливки	250	200	14	5	–
Свекла	–	–	–	–	50
Сметана	250	210	25	10	–
Сода питьевая	–	–	28	12	–
Соль	–	–	30	10	–
Сухари молотые	125	100	15	5	–
Томат-пюре	220	–	25	5	–
Уксус	–	–	15	5	–
Фасоль	220	–	–	–	–
Хлопья кукурузные	50	40	17	2	–
овсяные	100	80	14	4	–
Чечевица	210	–	–	–	–

Содержание